vhs Volkshochschule Celle

Liliane Steinke
Leitung
(05141) 92 98 22
l.steinke@vhs-celle.de

Telefon (05141) 92 98 0
Fax (05141) 92 98 50
anmeldung@vhs-celle.de
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Programmbereichsleitungen

Tessa Twele
(05141) 92 98 21
t.twele@vhs-celle.de
Gesundheit, Pädagogik,
2. Bildungsweg

Markus Fink
(05141) 92 98 23
m.fink@vhs-celle.de
EDV, Kaufmännisches,
Bildung auf Bestellung
Qualitätsbeauftragter

Irina Renz
(05141) 92 98 24
i.renz@vhs-celle.de
Sprachen,
Deutsch / IK Kurse
Interkulturelle Bildung

Martina Hancke
(05141) 92 98 20
m.hancke@vhs-celle.de
Kulturelle Bildung
Öffentlichkeitsarbeit

Geschäftsstelle:
Trift 20
29221 Celle

Bankverbindung:
Volksbank Celle eG
BIC VOHADE2HXXX
IBAN DE22 251 9000 10 727 990600

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag,
09:00 - 13:00 Uhr,
außerdem
Dienstag und Donnerstag,
15:00 - 18:00 Uhr

vielseitig

kompetent

beweglich

Haustechnik

Axel Dreyer
EDV-Administration
(05141) 92 98 16
a.dreyer@vhs-celle.de

Richard Schuster
Hausmeister
(05141) 92 98 37
r.schuster@vhs-celle.de

Michael Häusler
Hausmeister
(05141) 92 98 0
m.haeusler@vhs-celle.de

Mitarbeiter/ - innen der Geschäftsstelle
(05141) 92 98 0

Karin Schlomm

Christian Maaß

Jeanette Heymann

Babette Winkler

Teilnahmebedingungen

Angebots und Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der VHS beraten Sie gern bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot sowie bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung.
Nutzen Sie die entsprechenden Informationsabende und machen Sie bitte andere Interessenten darauf aufmerksam.

Anmeldung/ Vertragsabschluss

Anmeldungen für Kurse in **Celle** sind auf folgenden Wegen möglich:

- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **per Email: anmeldung@vhs-celle.de**
- **per Anmeldekarte**
- **per Fax 05141-9298-50**
- **persönlich**

- **Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Überweisungsträger (i.d.R. innerhalb von 5 Tagen).**

Anmeldungen für Kurse der **Außenstellen** sind auf folgenden Wegen möglich:

- **per Anmeldekarte**
- **per Telefon**
- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **per Email**

- **Bitte beachten Sie die unter den jeweiligen Außenstellen angegebenen Anmeldezeiten und Kontaktdaten.**
- **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

Allgemein gilt:

- Die Ankündigung der Kurse ist unverbindlich.
- Das Vertragsverhältnis mit der VHS Celle kommt mit der Anmeldung sowie nach Kursbeginn durch Eintrag in die Teilnehmerliste rechtswirksam zustande.
- Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr (einschließlich evtl. anfallender Materialkosten).
- Die Höhe der verbindlichen Kursgebühren ist im Programmheft bzw. auf der Homepage der VHS veröffentlicht.
- Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs nicht besucht wird oder die Anmeldung nicht fristgerecht storniert wurde.

Gebührenzahlung

Gebührenzahlung für Kurse in Celle

Volksbank Celle
BIC VOHADE2HXXX
IBAN DE22 2519 0001 0727 9906 00
BLZ 251 900 01
Kontonr.: 727990600
Bitte verwenden Sie den vorbereiteten Überweisungsträger.

Gebührenzahlung für Kurse in den Außenstellen

Überweisen Sie bitte die Gebühr auf das unter der jeweiligen Außenstelle angegebene Konto. Für die Zuordnung der Überweisung ist die Angabe der Kursnummer, des Kurstitels, Name und Anschrift erforderlich.

Allgemein gilt:

- Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung.
- Die Teilnahmegebühr ist bis zum Kursbeginn zu überweisen.
- Änderungen einzelner Kurstermine oder Dozentenwechsel berechtigen nicht zur Kürzung der Kursgebühr.
- Bei Anmeldung zu Studienreisen ist auf Aufforderung eine Anzahlung zu leisten.
- Gebührenermäßigungen werden nicht gewährt.

Besondere An/Abmeldebedingungen

Für die Lehrgänge im Zweiten Bildungsweg, berufliche Weiterbildungslehrgänge und Auftragsmaßnahmen gelten gesonderte Anmelde- und Abmeldebedingungen, die aus den Ausschreibungen zu entnehmen sind.

Bildungsurlaube

Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie vor Beginn eine Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle bzw. der Außenstellenleitung mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen.

Termin/Programmänderungen

Für Veranstaltungen gelten Mindestbeteiligungen. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Sollten sich Termine ändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch wie möglich.
Bei der Absage einer Veranstaltung unsererseits werden bereits gezahlte (ggf. anteilige) Gebühren zurückerstattet.
Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

Bescheinigungen

Sie können -auf Wunsch- am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen von den Dozenten/-innen erhalten. Diese sind kostenlos.
Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester werden gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 € ausgestellt.

Abmeldungen

- **Kurse**
  Abmeldungen sind vor Kursbeginn gebührenfrei möglich. Nicht wirksam sind Abmeldungen bei Dozenten und Dozentinnen. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bereits vor der Abmeldung entstandene Material- und Lebensmittelkosten werden nicht erlassen.
- **Exkursionen, Bildungsurlaube, Wochen-sowie Wochenendkurse**
  Die Abmeldung ist gebührenfrei, wenn uns diese 10 Tage vor Kursbeginn vorliegt.
- **Wochenendexkursionen, Studienreisen**
  Es gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw-Leistungsträger. Wir berechnen Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden sowie eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 Euro.
- **Musik-/Theaterexkursionen**
  Eine Stornierung der Eintrittskarten ist nur bis 6 Wochen vor der Veranstaltung möglich. Die Stornofrist für den Fahrteil beträgt 10 Tage. Es wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10,00 Euro berechnet.
- **Lehrgänge, Auftragsmaßnahmen**
  Es gelten gesonderte Bedingungen, die im Vertrag schriftlich geregelt sind.

- **Grundsätzlich werden Abmeldungen von uns nur in schriftlicher Form akzeptiert.**

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir Ihre Daten ausschließlich für Belange der VHS erfassen und verwenden.
Die VHS gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

Urheberschutz

Fotografieren, Filmen/ Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der VHS gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS **nicht** vervielfältigt werden.

www.vhs-celle.de

Die VHS Celle ist mit ihren Außenstellen **Gast in öffentlichen Gebäuden.** Wir bitten daher, die Hausordnung zu beachten, die Räume ordentlich zu hinterlassen und auf Rauchverbote zu achten.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie diese ggf. in die Unterrichtsräume mit.

In den Schulferien findet in den Schulgebäuden kein Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder mit den Teilnehmenden im Kurs besprochen worden.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Wir über uns/Kontakt 1
TeilnahmeAnmeldebedingungen 2
Inhaltsverzeichnis 3

Reisen und Exkursionen
Studienreisen 4
MusikTheaterExkursionen 5
Tagesexkursionen 6
Natur/Reiseberichte/Länderkunde 7
Celle/Stadtgeschichte 8

Junge VHS 10
Collegium Cellense: Kinderakademie 12

Mensch und Gesellschaft
Montagsreihe 13
(Zeit)Geschichte 13
Politik 15
TTIP/Verbraucherfragen/Anders Wirtschaften 15
Haus/Garten/Technik 16
Recht 17
Vereine 17
Pädagogik/Psychologie 17
Fortbildungen für Kitas 17
Gewaltfreie Kommunikation 20
Philosophie/Religion 20

Demokratie...Courage+Cybermobbing 22

Kultur
Literatur 23
Stimme/Theater 24
Kunst/Kulturgeschichte 24
Foto 25
Malerei/Zeichnen 26
Kunsthandwerkliches Arbeiten 28
Textiles Gestalten/Mode 30
Musik/VHS-Chor 31
Poker 31

Ausstellungen + VHS-KulturProjekt 32

Sprachen - Infoabend: Do,29.1. - 18.30 Uhr, Trift 17
Englisch 33
Spanisch 35
Italienisch 36
Französisch 37
Weitere Fremdsprachen 38

Deutsch - Infoabend: Di., 27.1..-17.00 Uhr, Trift 20
Lesen und schreiben/ Deutsch (als Fremdsprache) 40
berufsbezogene Sprachförderung+Deutsch für Pflegekräfte 41
Einbürgerungstest 41
Integrationskurse 42

AZF II - Arbeitsmarktzugang für Bleibeberechtigte 43

VHS-BildungsChancenFonds 44

Gesundheit
Bildungsurlaub 45
Gesundheitsfragen 46
Pflege 47
Wege der Entspannung 47
T'ai chi/Qi Gong 49
AutogenesTraining 49
Klangmassage - auch für Sterbende 50
Yoga 50
Bewegung 50
Tanz 52
Küche 53
Wassersport/Segelfliegen 55

Seite

Frauen und Wirtschaft/Bildungsurlaub 56

EDV - Infoabend: Di., 23.9.-18.30 Uhr, Trift 20
Apple/Betriebssysteme 57
Word/Excel 58
Outlook/Präsentation 58
Webseitendesign 59
CAD 59
Mobile Geräte-Handy + mehr 60
Kurse für Frauen 60
Kurse für Senioren/innen 61
PC-Computerclub 62
Tastschreiben am PC 62
IT-Lehrgänge 62

Schulabschlüsse 63

Bildung auf Bestellung 64

Beruf und Qualifizierung
WeiterBilden mit PS/AZAV 65
Rhetorik/Organisationsentwicklung 65
Kaufmännische Bildung 66
SAP 67
IHK-Lehrgänge 68
Fachkraft IT-Systeme 69
CMSOnline-Designer 69
Integrationslotsen 70
VhsConcept 70
Sprachen/Englisch 72
Gästeführerlehrgang 72

Programmangebot in den Außenstellen
Bergen (BE) 73
Eschede (ES) 76
Faßberg (FA) 79
Flotwedel/Wienhausen (FL) 81
Hambühren (HA) 86
Hermannsburg (HE) 89
Lachendorf (LA) 92
Unterlüß (UN) 96
Wathlingen (WA) 97
Wietze (WI) 99
Winsen/Aller (WN) 101

Besuchen Sie
www.vhs-celle.de

vhs Volkshochschule Celle

Reisen/Exkursionen

Reisen/Exkursionen

Malta - Musik- und Opernfest
8-tägige Studienreise
vom 11. bis 18. März 2015

Im Mittelpunkt dieser Flugreise auf die Mittelmeerinsel Malta steht eine Opernaufführung im historischen Manoel-Theater (Donizetti, Der Liebestrank). 3 Kammerkonzerte in Kirchen und Palästen erweitern das Musikangebot. Natürlich wird Malta in seinen ganzen Facetten besichtigt (u.a. Valetta, das Weltkulturerbe, die ehemalige Hauptstadt Mdina verschiedene Dörfer, wie Marsaxlokk, und die Nachbarinsel Gozo).

Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Leistungen: Transfer zum Flughafen Hamburg (u.z.), Flug Hamburg - Valetta u.z., 7 Hotelübernachtungen, Halbpension, ausführliches Besichtigungsprogramm, Eintrittskarten für die Musikveranstaltungen, Reiseleitung und -begleitung, Vorbereitungsabend

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE0101
mittwochs, ab 11. März
Celle: Kanzleistr.
1351,00 €

Slowenien
8-tägige Busreise vom 31. Mai - 7. Juni

So klein, dass man das Land zu Fuß besichigen könnte! Und doch groß genug für spannende Entdeckungen. Das grüne Land im Herzen Europas mit der Hauptstadt Ljubljana am Knotenpunkt von Alpen, Mittelmeer und Pannonischer Ebene überrascht mit einer Vielzahl an kulturellen Attraktionen und atemberaubernder Natur. Von einem Standquartier aus werden wir erkunden: das slowenische Kärnten, die slowenische Steiermark, Istrien, die Heimat der Lippizaner (Gestüt Lipica), eine Karsthöhle und das 2000-jährige Ljubljana. Kulinarische Besonderheiten würzen unsere Kulturreise durch dieses noch unbekannte Land.
Ein genaues Reiseprogramm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt

Leistungen: Busreise mit allen Ausflügen laut Programm, 7 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, örtliche Führungen laut Programm, Eintrittskosten im Rahmen der Führungen, Reise-Rücktrittskosten-Versicherung, Reisebegleitung
Preis: (pro Person im DZ) 1.600,00 €
EZ-Zuschlag: 140,00 €
beauftragtes Unternehmen: Rosentahl Langenberg Studienreisen

Kurs-Nr. CE0102

Apulien
Geheimnisvolles Italien
8-tägige Flug/Busreise
vom 19. - 26. September 2015

Apulien hat eine wechselvolle Geschichte. Wir wollen auf den Spuren Friedrichs II reisen, das Schloss Castel del Monte, die "Krone Apuliens" besichtigen. Zu weiteren Orten gehören Trani, Otranto und Bitonto mit ihren ehemaligen Normannenkirchen. Dann erreichen wir die Barockperle Apuliens, Lecce, sowie die Trullihäuser in Alberobello. Allein Apulien hat 5 Orte auf der UNESCO-Weltkulturerbeliste. Die herrliche Landschaft und die landestypische Küche werden das Programm abrunden. Ein genaues Reiseprogramm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt

Leistungen: Transfer Celle - Flughafen u.z., Flug nach Bari, 7 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, deutschsprechende Fremdenführung vom 1. bis 8. Tag laut Programm (Eintritte nicht eingeschlossen), Busbeförderung während der gesamten Rundreise, Reise.Rücktriftskosten-Versicherung, Reisebegleitung
Preis:(pro Person im DZ) 1.965,00 €
EZ-Zuschlag: 160,00 €
beauftragtes Unternehmen: Rosenthal & Langenberg Studienreisen

Kurs-Nr. CE0103
samstags, ab 19. September
Celle, Kanzleistr.
kostenfrei

St. Petersburg
7-tägige Studienreise
vom 3. - 9. Oktober 2015

St. Petersburg, die russische Kulrurmetropole, ist schön zu jeder Jahreszeit. Der goldene Oktober schmückt diese wunderschöne Stadt mit bunten Farben und lässt die Ruhe in den Parks, die im sommer mit Touristenmengen überfüllt sind, genießen.
Während der Reise können Sprachkenntnisse angewendet werden: Die Gruppe geht in dei Markthalle, fährt mit öffentlichen Verkehrsmitteln und isst in verschiedenen Restaurants, die auch die St. Petersburger gerne besuchen. Auf dem Plan stehen Besuche der Eremitage, des Russischen Museums, der Isaak-Kathedrale und der Dostojewskij-Wohnung. Mit dem Zug geht es zur ehemaligen Sommerresidenz der russischen Zaren "Zarskoje Sselo" mit dem Bersnsteinzimmer im berühmten Katharinenpalast.
Ein genaues Programm erscheint im Laufe des Frühjahrs. Interessenten bitten wir, sich unverbindlich vormerken zu lassen. Sie erhalten das Programm nach Erscheinen zugesandt.
Reiseleitung: Evgenia Paneleeva-Stammen

Kurs-Nr. CE0104

Genf:
CERN, UNO und Rotes Kreuz
ca. 5-tägige Studienreise
im 2. Halbjahr 2015

Eingebettet zwischen nahen Alpengipfeln und dem Hügelzug des Jura liegt die französischsprachige Stadt Genf in der Bucht, in der die Rhone den Genfer See verlässt. "Hauptstadt des Friedens" wird der eropäische Sitz der UNO und Hauptsitz des Roten Kreuzes genannt - mit humanitärer Tradition und weltstädtischem Flair. Am CERN, der europäischen Organisation für Kernforschung, wird als physikalische Grundlagenforschung mit Hilfe großer Teilchenbeschleuniger der Aufbau der Materie untersucht. Diese drei Organisationen werden besichtigt, ebenso die Stadt Genf selbst.

Ein genaues Programm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten bitten wir, sich unverbindlich vormerken zu lassen. Sie erhalten das Programm gleich nach Erscheinen zugesandt.

Kurs-Nr. CE0105

Außenstelle Winsen

Studienreise: Golf von Neapel
16. - 26. Mai 2015

Neapel - Caserta - Cumae - Pozzuoli - Insel Ischia - Herculaneum - Villa Oplontis - Vesuv - Pompeji - Castellamare di Stabia - Amalfi - Ravello - Capri - Sorrent - Salerno - Paestum

Leistungen:
Bustransfer nach Hannover, Charterflüge mit GERMANWINGS von Hannover nach Neapel und zurück, sämtliche Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren, Luftverkehrssteuer und Kerosinzschlag, 10 Übernachtungen in guten 4* Hotels in Doppelzimmern mit Bad/Dusche und WC (EZ - Zuschlag 250,00 €), Halbpension, Transfers und Rundfahrten in einem klimatisierten Reisebus, Besichtigungen und Eintrittsgelder lt. Programm, DuMont Reisebuch „Golf von Neapel", Insolvenzversicherung, Trinkgelder, Deutsch sprechende örtliche Reiseleitung, Vorbereitung.
Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Reisepreis: 1880,00 €

Ein ausführliches Programm ist in der Außenstelle Winsen erhältlich.

Kurs-Nr. WN0101

Radtour an der Weser
Von Hannoversch-Münden nach Minden
11. - 14. Juni

Geplanter Verlauf:
1. Tag: Per Bus nach Hannoversch-Münden, Besichtigungen, Fahrt mit dem Bus bis zur Fähre bei Hemeln, anschließend mit dem Rad bis Bad Karlshafen (ca. 32 km)
2. Tag: Über Höxter und Holzminden bis Bodenwerder (ca. 62 km)
3. Tag: Über Hameln bis Rinteln (ca. 52 km)
4. Tag: Bis Minden, von dort Rückfahrt per Bus

Hotels sind angefragt, Besichtigungs- und Rastmöglichkeiten unterwegs reichlich vorhanden.

Ein ausführliches Programm ist in der Außenstelle Winsen erhältlich.

Joachim Herrfurth
Kurs-Nr. WN0102

125 Jahre Vincent van Gogh
Busreise vom 3. bis 5. Juli 2015

In Gedenken an van Gogh (1853 - 1890) findet die Sonderausstellung „Van Gogh & Co" im Kröller - Müller Museum, Otterlo statt. Das Museum beherbergt beinahe 90 Gemälde und 180 Zeichnungen dieses weltberühmten Künstlers und verfügt damit über die zweitgrößte Sammlung der Welt. Diese umfassende Ausstellung, in der mehr als 50 Werke van Goghs und sämtliche Werke seiner Zeitgenossen aus der Sammlung des Kröller-Müller-Museums gezeigt werden, beinhaltet sowohl Gemälde als auch Zeichnungen des großen Künstlers.
1. Tag: Fahrt bis Otterlo, anschließend Museumsbesuch. Danach Weiterreise nach Amsterdam.
2. Tag: Führung im Rijksmuseum. Das Museum präsentiert eine wunderschöne Sammlung niederländischer Kunst und Geschichte. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.
3. Tag: Heimreise

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

Ein ausführliches Programm ist in der Außenstelle Winsen erhältlich.

Kurs-Nr. WN0103

MusikTheaterExkursionen

Leitung der Vorbereitungsabende:
Wolfgang Kudraß (+)
Karlheinz Rehling (*)
Liliane Steinke (=)

Piazzolla, Maria de Buenos Aires
Theater Bremen

Endlich auch in Norddeutschland: Nachdem das Bremer Projekt geplatzt ist, bringt Braunschweig die Geschichte von Leben und Tod Maria als Tango-Oper heraus.
Sonntag, 8. Februar.

Kurs-Nr. CE0201
Vorbereitungsabend (+):
Mittwoch, 4 Februar,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

Puccini, La Fanciulla del West
Hamburgische Staatsoper

Puccins "Western"-Oper "Das Mädchen aus dem goldenen Westen" erlebte ihre Uraufführung zeitgleich mit der Zweitfassung von Humperdincks "Königskinder" an der Met in New York.
Mittwoch, 18. Februar.
Kurs-Nr. CE0202
Vorbereitung wird noch bekannt gegeben! (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Verdi, La Traviata
Hamburger Kammeroper

Die Kammeroper bringt eine Fassung der beliebtesten Oper Verdis in deutscher Sprache. Der Abend wird wieder vom Opernmenü begleitet.
Sonntag, 8. März.

Kurs-Nr. CE0203
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 5. März,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Winterreise
Hamburgische Staatsoper

John Neumeier bringt eine Wiederaufnahme seiner großartigen Choreographie zu Schuberts Liederzyklus in der musikalischen Fassung von Hans Zender.
Samstag, 29. März.

Kurs-Nr. CE0204
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 19. März,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Korngold, Die tote Stadt
Hamburgische Staatsoper

Korngolds Oper von 1920 nach dem symbolischen Roman "Das tote Brügge" kehrt an die Bühne ihrer Uraufführung zurück.
Donnerstag, 2. April.

Kurs-Nr. CE0205
Vorbereitung wird noch bekannt gegeben! (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Giselle
Hamburgische Staatsoper

Das romantische Ballett von Adolphe Adam zählt zu den Säulen des Ballett-Repertoires aller bedeutenden Compagnien.

Neumeier bringt eine Wiederaufnahme seiner Fassung des Stoffes.
Dienstag, 12. Mai.

Kurs-Nr. CE0206
Vorbereitungsabend (=):
Dienstag, 5. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Onegin
Hamburgische Staatsoper

Puschkins Versroman "Eugen Onegin" bildet die Grundlage für das neueste Neumeier-Ballett "Tatjana". Jetzt erleben wir die Fassung von John Cranko aus den 70er Jahren.
Freitag, 29. Mai.

Kurs-Nr. CE0207
Vorbereitungsabend (=):
Montag, 18. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Placido Domingo in "Simon Boccanegra"
Hamburgische Oper

Ein Gala-Abend steht bevor: Nach seinem Wechsel ins Bariton-Fach gestaltet Placido Domingo die Titelfigur des Dogen von Genua in der hochgelobten Hamburger Inszenierung.
Die Veranstaltung ist derzeit ausgebucht. Es werden noch Voranmeldungen auf Warteliste entgegengenommen. Es gilt hier nur eine Festabnahme der Karten (98,00 €).
Sonntag, 7. Juni 2015

Kurs-Nr. CE0208
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 4. Juni,
18.30 - 20.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Peer Gynt
Hamburgische Staatsoper

Ibsens Drama als ein Höhepunkt europäischer Dramenliteratur hat John Neumeier zu einem seiner größten Ballette auf die Musik von Alfred Schnittke inspiriert.
Dienstag, 30. Juni.

Kurs-Nr. CE0209
Vorbereitungsabend (=):
Dienstag, 23. Juni 2015,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Shakespeare Dances
Hamburgische Staatsoper

Im Rahmen der Hamburger Ballett-Tage präsentiert John Neumeier eine Kompilation aus dreien seiner Ballette nach Shakespeare: "Hamlet", "Wie es euch gefällt" und "Was ihr wollt".
Samstag, 4. Juli.

Kurs-Nr. CE0210
Vorbereitungsabend (=):
Mittwoch, 1. Juli,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Verdi, Ein Maskenball
Domplatz Braunschweig

Verdis effektvolle Oper über die Ermordung Gustavs III. von Schweden wird auf dem Braunschweiger Domplatz als Open-Air-Ereignis gegeben.
Freitag, 17. Juli.

Kurs-Nr. CE0211
Vorbereitung wird noch bekannt gegeben. (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Die **Teilnahmegebühr** für die Fahrten nach Hamburg, Hannover, Braunschweig und Bremen beträgt **44,00** €. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 bis 68,00 € zu rechnen.
Bei jedem **Rücktritt** wird eine Stornogebühr von 10,00 € berechnet. In dem Zeitraum ab sechs Wochen vor der Veranstaltung können bestellte Karten von der VHS nicht mehr zurückgenommen werden. In Einzelfällen gelten auch längere Stornofristen. Die Stornofrist für den Fahrtanteil beträgt 10 Tage. Bei Mehrtagesfahrten gelten zusätzlich die Stornobedingungen des beauftragten Unternehmens.
Abfahrtsort für alle Fahrten:
Parkplatz Schützenplatz.
Anmeldungen zu diesen Exkursionen sind **nur schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, möglich. Jede Anmeldung ist gültig. Bei belegten Veranstaltungen erfolgt eine schriftliche Benachrichtigung. Kurz vor dem jeweiligen Verantaltungstermin erhalten alle Teilnehmenden mit den konkreten Daten (Vorbereitung, Abfahrtszeit usw.) einen Überweisungsträger zur Bezahlung der Veranstaltung.

Tagesexkursionen

Leipziger Buchmesse

Die Buchmesse in Leipzig hat sich zu einem festen Frühjahrstermin auf dem Literatursektor entwickelt. Die großzügigen Hallen der Neuen Messe und spezielle Angebote auch gerade für das junge Publikum, sowie eine Fülle von Möglichkeiten, AutorInnen direkt in Interviews und Lesungen zu erleben, machen Leipzig zu einem perfekten Ziel für eine Buchreise.

Hans-Peter Mieslinger, Dipl.-Bibliothekar
Kurs-Nr. CE0301
Sonntag, 15. März,
Abfahrt: 07.00 Uhr
Celle, Kanzleistr.
(Rückfahrt nach Messeschluss)
55,00 € (für Fahrt, Eintritt, Reiseleitung)

Bremen - Bernard - Botanika
Tagesexkursion

Die Kunsthalle Bremen präsentiert in Kooperation mit dem Musee d'Orsay in Paris die erste große Retrospektive des französischen Künstlers Emile Bernard (1868 - 1941). Mit Toulouse-Lautrec studierte Bernard, mit Gauguin entwickelte er die symbolistische Malerei, Cezanne inspirierte ihn, mit van Gogh war er befreundet. Die Ausstellung "Emile Bernard - Am Puls der Moderne" zeigt den Künstler als eine der innovativsten, aber auch eigensinnigsten Maler des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts.
Am Nachmnittag erleben wir unser grünes Wunder in der "botanika". Auf 5000 qm tauschen wir ein in die Welt der Artenvielfalt und Pflanzenökologie.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0302
Donnerstag, 19. März,
Abfahrt: 08.30 Uhr
Celle, Kanzleistr.
73,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Königslutter -Schöningen
Tagesexkursion

Der Kaiserdom in Königslutter ist restauriert. Grundsteinlegung war 1135 durch Kaiser Lothar III. von Supplinburg, ein romanisches Gotteshaus mit herrlichen Bildhauerarbeiten, die oberitalienische Einflüsse zeigen. Wir besichtigen Dom und Dombauhütte. Die Mittagspause ist im Elm vorgesehen. Ziel am Nachmittag ist die Ausstellung der Schöninger Speere, die seit Juni 2013 in moderner Architektur präsentiert wird. Hier wird das Paläon lebendig, Wissenschaft und Erlebnis verschmelzen hier zu einer spannenden Ausstellung.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0303
Dienstag, 21. April,
Abfahrt: 08.30 Uhr
Celle, Kanzleistr.
73,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Bad Karlshafen und die Hugenotten
Tagesexkursion

Landgraf Karl von Hessen (1670 - 1730) ließ das anmutige Städtchen anlegen, das weitgehend erhalten ist. Hugenotten wurden angesiedelt, und der Ort wuchs nach landesherrlicher Planung im Schachbrettmuster und in strenger Bauweise, dem "Hugenottenstil". Auf einer Stadtführung entdecken wir schöne Bürgerhäuser in schlichtem Barock und das Invalidenhaus. nach der Mittagspause steht das Deutsche Hugenotten-Museum auf dem Programm. wir erfahren manch interessantes Detail über die französischen Glaubensflüchtlinge und die Geschichte der Region.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0304
Mittwoch, 20. Mai,
Abfahrt: 08.30 Uhr
Celle, Kanzleistr.
69,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Klosterfahrten: Die Altmark entdecken
Tagesexkursion

In der Zeit der Christianisierung wurden viele Klöster gegründet. Besonders zahlreich waren die Jungfrauenklöster. Zu den bedeutendsten gehörten u.a. die Klöster zu Diesdorf, Dambeck und Ahrendsee.
Vom Kloster Diesdorf steht heute noch die Klosterkirche als eine der ältesten romanischen Backsteinkirchen. Das Benediktinerinnenkloster Dambeck am Ufer der Jeetze war der heiligen Maria gewidmet. Hier befindet sich heute das einzige wieder lebendige Kloster der Altmark. Das Mittagsessen nehmen wir in der romanischen Pilgerherberge ein (Spende!).
Am nachmittag erleben wir im Kloster Arendsee aus dem 12. Jahrhundert die Klosterkirche mit Resten der Klausur und einem spätgotischen Kreuzgangflügel.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0305
Freitag, 10. Juli,
Abfahrt: 08.00 Uhr
Celle, Kanzleistr.
69,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Auf dem Grünen Ring um Hannover: Osthälfte
Tagesexkursion als Fahrradtour

Wir wollen in diesem Semester die Osthälfte des Grünen Rings um die Hauptstadt erkunden: von Langenhagen über Altwarmbüchen und Anderten nach Laatzen und dann durch das Gebiet der Ricklinger Kiesteiche in die Innenstadt zum Hauptbahnhof. Dieser Radweg durch Wälder, Wiesen- und Moorlandschaften lässt uns schnell vergessen, wie nah wir an der Stadt sind. er bietet auch Begegnungen mit Kunstwerken in der Landschaft,,mit dem einst von Wölfen bevölketen Altwarmbüchener Moor und dem technischen Meisterwerk der Hindenburgschleuse in Anderten, sowie dem Kronsberg mit herrlichen Aussichten über Hannover.
Wir fahren ca. 40 Kilometer, meist durch flaches, bzw. leicht hügeliges Gelände.
Bitte Fahrrad, Regenzeug und Proviant mitbringen. Es wird eine Einkehrmöglichkeit geben.
Treffpunkt: Bahnhof Celle um 9.30 Uhr (Abfahrt: 9.47 Uhr), Anfahrt mit dem Metronom, Rückkehr ca. 17.00 Uhr.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0306
Sonntag, 28. Juni,
9.30 - 17.00 Uhr
Celle, Bahnhof
40,00 €

150 Jahre Max und Moritz
Fahrradtour nach Wiedensahl
Tagesexkursion als Fahrradtour

Ach, was muss man oft von bösen
Kindern hören oder lesen!
Wie zum Beispiel hier von diesen,
Welche Max und Moritz hießen.

Die Geschichte um die Streiche der zwei schelmischen Buben wurde zum ersten Mal vor 150 Jahren gedruckt. Unsere Fahrradtour beginnt in Kirchhorsten (nach Anreise mit dem Zug) und führt uns zum Dorf Wiedensahl, dem Geburtsort Wilhelm Buschs. Wir werden das ausgezeichnete Museum im Geburtshaus mit einer Sonderausstellung besuchen; außerdem fahren wir zum Schloss Baum (mit Außenbesichtigung), das 1760 errichtet wurde. Die Tour durch die Landschaft, die Wilhelm Busch so gut kannte, endet am Bahnhof in Stadthagen (Rückreise mit dem Zug).
Das Gelände ist meist flach mit einigen wenigen Hügeln (ca. 35 Kilometer). Bringen Sie bitte Regenzeug und etwas Proviant mit. Es wird eine Einkehrmöglichkeit geben.
Treffpunkt: Bahnhof Celle um 8.30 Uhr (Abfahrt: 8.45 Uhr), Rückkehr ca. 19.00 Uhr.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0307
Sonntag, 07. Juni,
8.30 - 19.00 Uhr
Celle, Bahnhof
44,00 €

Außenstelle Eschede

Magische Orte in der Südheide
zwei Fahrradtouren

Die Route Magische Orte in der Südheide entstand kurz vor der Expo 2000 östlich von Celle als kulturtouristisches Experiment rund um Eschede, Lachendorf und Hankensbüttel. Sie rückte geschichtsträchtige, sagen - oder mythenumwobene Punkte mit Landschaftskunst in ein neues Licht.
Mit einer Serie von Landschaftsereignissen wurden in vierjähriger Laufzeit über 20 Standorte bespielt, einige nur temporär. Bis heute sind davon 13 Punkte erhalten geblieben. Die meisten von ihnen wurden schnell volkstümlich und zu dauerhaften Anziehungspunkten. Auf unseren Exkursionen wird die Geschichte dieses extrem dünn besiedelten Landstriches lebendig.
10. Mai Nordtour: Eschede - Weyhausen - Marwede - Scharnhorst
17. Mai Südtour: Beedenbostel - Jarnsen - Schmarloh - Eldigen
Wir fahren an beiden Exkursionstagen etwa 40 Kilometer, meist durch flaches bzw. leicht hügeliges Gelände
Wir machen unterwegs ein Picknick, vielleicht mit einer kleinen Überraschung.
Bei Schlechtwetter nutzen wir ganz spontan unsere Autos anstatt der Fahrräder (Mitfahrgelegenheit für Nichtmotorisierte)

Bitte Fahrrad, Regenzeug und Proviant mitbringen.

Klaus Drögemüller
Kurs-Nr. ES0301
Treffpunkt : Südheidebahnhof Eschede
An- und Abfahrt mit dem Metronom möglich (16 UStd.)
Südheidebahnhof Eschede
44,00 €

Vogelkundliche Wanderungen

3 Wanderungen von jeweils ca. 3 Stunden zum Kennenlernen von heimischen Vögeln und anderen Tierarten.

1. Wanderung: Kleinvögel im Luttertal
Sonntag, 8. März 2015, 8.00 Uhr,
Treffpunkt: Endeholz, Ortsmitte

2. Wanderung: Ein Abend im Lüßholz
Samstag, 14. März 2015, 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Eschede, Parkplatz Schützenplatz / B 191

3. Wanderung: Beobachtungen im Postmoor bei Bargfeld
Donnerstag, 30. April 2015, 18.30 Uhr,
Treffpunkt: Bargfeld, Lutterbrücke

Neben warmer Kleidung und wetterfestem Schuhwerk ist die Mitnahme eines Fernglases zu empfehlen.

Ulrich Pittius, Dipl.-Ing.(FH)
Kurs-Nr. ES0401
Sonntag, 08. März, 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 14. März, 16.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag, 30. April, 18.30 - 21.30 Uhr
(12 UStd.)
Eschede; Parkplatz am Schützenplatz
33,00 €

Natur

Was blüht denn da?

... ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen.

Die pflanzenkundlichen Wanderungen sollen Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen und den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Gabriele Ellermann
Kurs-Nr. CE0401
dienstags, ab 02. Juni
09.00 - 12.00 Uhr, 4 Vormittage
(16 UStd.)
Celle; Parkplatz Schulzentrum Burgstraße
44,00 €

Frühblüter im Laubwald

Auf einem Spaziergang durch den Frühlingswald wollen wir die einheimische Pflanzenwelt genauer unter die Lupe nehmen.

Gabriele Ellermann
Kurs-Nr. CE0402
Dienstag, 14. April,
09.00 - 12.00 Uhr (4 UStd.)
Celle; Parkplatz Schulzentrum Burgstraße
11,00 €

Reiseberichte/Länderkunde

Der Padjelanta - Das "höhere Land"

Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Schilderung einer 14-tägigen Wanderung durch den Padjelanta-Nationalpark in Lappland im August 2013. Das Land wird durch weite Hochebenen und große Seen geprägt und ist gleichzeitig Weidegebiet von Rentieren. Der Vortrag wird abgerundet durch einige Impressionen, der der Vortragende auf der Hin- und Rückreise einfangen konnte. Hierzu gehören spätsommerliche Polarlichter, ebenso wie ein Abstecher nach Südfinnland und ein wenig städtisches Flair aus Helsinki.

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft.

Kurs-Nr. CE0501
Mittwoch, 25. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,50 € (für Mitglieder der Deutsch-Finnischen Gesellschaft kostenfrei)

Pariser Spaziergänge

An diesem Nachmittag unternimmt die Dozentin mit den Teilnehmenden in Wort und Bild hochinteressante Spaziergänge durch verschiedene Arrondissements der Weltmetropole Paris. Der Frankreich-Freund und Paris-Reisende erhält mannigfaltige Hinweise für einen Aufenthalt in Paris.

Christiane Schoepffer
Kurs-Nr. CE0502
Samstag, 07. März,
15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
12,00 €

Malta

Dieser Abend dient der Vorbereitung auf die Musikreise nach Malta im März (vgl. Kurs-Nr. 0101). U.a. Valetta und Mdina werden im Bild vorgestellt, dazu gibt es Erläuterungen zur Geschichte dieser Mittelmeerinsel und ihrer aktuellen Situation. Für Teilnehmende an der Studienreise ist der Besuch des Vortrags kostenfrei.

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE0504
Montag, 09. März,
18.3o - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

The Changing Face of London
Vortrag in englischer Sprache

London is famous for old traditions such as Trooping the Colour and celebrating the Last Night of the Proms. At the same time the capital city constantly has to reinvent itself to cope with the problems of a rapidly growing city.
We will take a look at the promenade concerts (Proms) and the tradition of the Last Night, but also at modern life in London: at issues such as the problem of providing affordable housing as well as some new construction projects that are presently changing the face of modern London including the Crosstail project, the King's Cross development and the new Cycle Superhighway.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0505
Montag, 04. Mai,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
12,00 €

Neuseeland
eine Bilderpräsentation

Der Bildervortrag führt Sie von Auckland auf der Nordhalbinsel über die Südhalbinsel bis Christchurch.
Vor über 1200 Jahren entdeckten die Natureinwohner Neuseelands - die "Maori" - das Land der langen weißen Wolke. Die Landschaft kann nicht überwältigender und kontrastreicher sein. Gewaltige Gletscher und satte grüne Regenwälder, Fjorde, Vulkane, glasklarer Bergseen und goldfarbene Sandstrände bestimmen das Bild. Eine atemberaubende Kulisse mit ständigem Wechsel der Vegetation.
An diesem Abend erfahren Sie auch etwas über die Kultur - die Schöpfungsmythen - der Maori.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Kurs-Nr. CE0506
Donnerstag, 11. Juni,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
10,00 €

Die letzte Reise der Zaren-Familie: St. Petersburg-Tobolsk-Ekaterinburg
Vortrag mit Fotoimpressionen

Die russische Diplom-Philologin Evgenia Panteleeva-Stammen führt uns in ihrem Vortrag auf die Spur des tragischen letzten Weges der Zaren-Familie nach ihrer Verhaftung durch die Bolschewiki im Jahr 1918. Wir begleiten die Romanovs von St. Petersburg in die Verbannung nach Tobolsk in Südsibirien. Wir werden die Stadt mit den Augen des Zaren sehen, das Geburtshaus Rasputins besichtigen, sowie ihre moderne Seite kennenlernen. Die reich bebilderte Reise führt uns schließlich nach Ekaterinburg, das heutige Industriezentrum des Urals. In dieser Metropole mit ihrer vielfältigen Geschichte fand die Zaren-Familie den Tod. Erst nach der Perestroika wurden die Gebeine der Romanovs in die Peter-und-Paul-Kirche in St. Petersburg überführt.

Evgenia Panteleeva-Stammen
Kurs-Nr. CE0503
Donnerstag, 05. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Stadt Celle

Wir lernen Celle kennen
für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wer wohnt im Celler Schloss? Wohnt dort immer noch eine Prinzessin? Oder -- wie hoch ist wohl der Turm der Stadtkirche? Was sollte ich in meiner Stadt entdeckt haben?
Antworten auf diese Fragen und noch viel mehr Interessantes über die Sitten, das Leben und die Menschen in unserer alten Fachwerkstadt könnt ihr in Begleitung der Eltern, Großeltern ... bei einem kindgerechten Stadtspaziergang erfahren.

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin
Kurs-Nr. CE0601
Samstag, 11. April,
10.30 - 12.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Brücke vor dem Schloss
7,00 € (Gebühr für 1 Erwachsenen und 1 Kind)

Lernen Sie Celle kennen!
Für Neu- und Altbürger/-innen unserer Stadt

Unterhaltsame Stadtführung in Form eines reich bebilderten Vortrages mit zahlreichen Informationen und Hinweisen, die bei einem Stadtrundgang zu Fuß verborgen bleiben.

Inhalte:
Das Werden der (Alt-)Stadt in Stadtentwicklungsphasen
- von den Ursprüngen in der untergegangenen Vorgängersiedlung bei Altencelle
- bis zum 20. Jahrhundert

Joachim Schade, Gästeführer
Kurs-Nr. CE0602
Donnerstag, 26. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Schuhstraße in den 60er Jahren

Hausinschriften und Ornamente in der Celler Altstadt

Wochenendkurs

Die Celler Fachwerkhäuser sind reich geschmückt mit Ornamenten und Inschriften. Sicherlich sind Ihnen einige Hausinschriften ganz vertraut, andere haben Sie vielleicht mühevoll entziffert und - bei wenigen steht die Lösung der Abkürzung noch aus. Klassische Ornamente der Gotik, der Renaissance und der Barockzeit sind an vielen Häusern zu finden. Rätselhaft sind die Bedeutungen mancher Schnitzereien. Haben Sie schon den Affen mit dem Spiegel entdeckt oder den Fuchs oder gar den Basilisken? Machen Sie sich mit mir auf den Weg bei einem interessanten Rundgang durch die fünf großen Straßen der Altstadt Bekanntes wiederzusehen und Unbekanntes zu entdecken.

Jutta Baars, Gästeführerin
Kurs-Nr. CE0603
Freitag, 19. Juni, 17.30 - 19.00 Uhr
Samstag, 20. Juni, 10.30 - 12.00 Uhr
(4 UStd.)
Treffpunkt: Altes Rathaus, Haupteingang, Markt 14
12,00 €

Frauen am Celler Hofe

An 3 Abenden werden exemplarisch Ehefrauen der Herzöge vorgestellt, deren Taten für die damalige Zeit als außergewöhnlich zu bezeichnen sind. Einigen gelang es, als Frau am Rad der Geschichte zu drehen (Katharina von Anhalt, Anna von Nassau).
Der zweite Teil des Kurses widmet sich den so genannten "Frauen zur Linken" und Mätressen und ihrer Rolle im Sozialgefüge ihrer Zeit.

Reiner Bones, Gästeführer
Kurs-Nr. CE0604
mittwochs, ab 25. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
18,00 €

Welfenschlachten

Die Welfen des Hauses Lüneburg, bzw. des Königreichs Hannover mussten in der Neuzeit mehrere Schlachten führen. 3 davon, die für die Entwicklung der Welfengeschichte von besonderer Bedeutung waren, werden in diesem Kurs im Verlauf und historischen Zusammenhang vorgestellt: 1. Hessisch-Oldendorf, 28.06.1633, 2. Göhrde, 16.09.1813, 3. Langensalza, 27.06.1866.
Eine mögliche Exkursion nach Langensalza in Eigenregie kann im Anschluss für den 21.3. angeboten werden.

Reiner Bones, Gästeführer
Kurs-Nr. CE0605
donnerstags, ab 05. März
18.30 - 20.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
18,00 €
Zusätzlich kann am Sonntag, 10. März, unter Leitung des Dozenten eine Tagesexkursion nach Langensalza in Fahrgemeinschaften angeboten werden. Absprachen hierzu erfolgen im Kurs.

Caroline Mathilde und Struensee

Liebesaffäre - Verurteilung - Verbannung

Der kurzweilige, multimedial unterstützte Vortrag bietet Chronik, Hintergründe und Folgen einer politisch brisanten Episode in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Für einen Moment rückt Celle mit dem Schicksal der dänischen Königin in europaweites Interesse.

Joachim Schade, Gästeführer
Kurs-Nr. CE0606
Dienstag, 10. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Archäologische Fahrradtour

in der Umgebung von Celle

Mehrere urgeschichtliche und geschichtliche Kulturdenkmäler sowie archäologische Fundplätze am südlichen Stadtrand von Celle zeugen von einer sehr wechselhaften Siedlungsgeschichte dieser Gegend. Die trockenen, aber wassernahen Sanddünen, die das Aller- und das Fuhsetal säumen, boten Wohnraum und Platz für Begräbnisse in verschiedenen urgeschichtlichen Epochen - denken wir zum Beispiel an den mittelsteinzeitlichen Aufenthaltsplatz an der Schinderkuhle und an den eisenzeitlichen Urnenfriedhof auf dem Schwalbenberg. Im frühen und hohen Mittelalter fanden Siedlungsvorgänge in der Umgebung von Altencelle und Burg statt, in denen die Entwicklung der späteren Stadt Tsellis, der Mutterstadt der heutigen Stadt Celle, wurzelte.
Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0607
Samstag, 30. Mai,
14.00 - 18.00 Uhr (5,33 UStd.)
Celle: Pfennigbrücke
14,00 €

Infotermin zum nächsten Gästeführer/in Lehrgang CE 0610 (Start Herbst 2015)
19. Mai 2015, 8:30 Uhr

1. Celler Stadtführung in Szenen

Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders!
In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.
Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte - vorwärts und rückwärts
Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden“ und Eleonore d'Olbreuse erwarten Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt“ die Celler Lande.

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE0608
Für geschlossene Gruppen können Sondertermine vereinbart werden (Kontakt: 05141-9298-0)

Zöllnerstraße in den 60er Jahren

Junge VHS

Fußball, Tore ... Weltmeister
eine Exkursion für Kinder/Jugendliche mit einem Erwachsenen

Die Celler Kinderuni hatte in den zurückliegenden Semestern zwei interessante

Fußball-Vorlesungen ... Habt ihr Lust, nun einmal hinter die Kulissen eines Fußballstadions zu schauen?
Die AWD-Arena in Hannover gehört zu den modernsten Stadien Deutschlands und im Rahmen einer Führung lernt ihr die Heimat „unserer" Mannschaft kennen: Arena-Innenraum, Logenbereich (hier blickt ihr aus fast 50 Metern Höhe auf das Fußballstadion), Presseraum und die ganze „Mixed Zone", in der am Heimspieltag nur Organisatoren, Spieler, Offizielle und Medienberater Zutritt haben. Ihr bekommt einen professionellen Überblick und: Film- sowie Fotoaufnahmen sind während der gesamten Führung erlaubt.

Tessa Twele, Fachbereichsleiterin
Kurs-Nr. CE0900
Treffpunkt: Celler Bahnhof
9.30 Uhr
Celle, Bahnhof
30,00 € (1 Kind und 1 Erwachsener; jedes weitere Kind 15,00 EUR)

OSTERFERIEN ....
das sind unsere Angebote für euch!

Tastschreiben am PC
für Schüler/innen ab 10 Jahren

Mit der richtigen Portion Spaß könnt Ihr das Tastschreiben am Computer lernen! Das machen wir: 10-Finger-Tastschreiben im Buchstabenfeld mit Großschreibung, wichtige Sonderzeichen und die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Kurs-Nr. CE0901
montags, ab 30. März
10.45 - 13.00 Uhr, 8 Vormittage
(24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
68,00 € (inklusive Lernmittel)

Spiele programmieren mit Scratch!
ab 8 Jahren

Hier erhälst du den Einstieg in die Welt des Programmierens. Du lernst kleine Spiele zu entwickeln, animierte Geschichten zu erstellen und wie man Programme plant und in die Tat umsetzt. Die Entwicklungsumgebung Scratch bietet hierzu den idealen Einstieg, da sie ohne großen Aufwand zu schnellen Ergebnissen führt und leicht anzuwenden ist.

Oliver Meschke

Kurs-Nr. CE0902
Montag, 30. März bis Donnerstag, 02. April jeweils von 10.00 - 13.30 Uhr (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
40,00 €

"Dem Kopf ein bisschen auf die Sprünge helfen"
für Schüler/innen der 3. und 4. Klasse

Mit Leichtigkeit sich Dinge gut merken, gut zuhören und sich super konzentrieren können, nicht lange im Kopf nach Worten suchen ... das üben wir hier mit viel Spaß, Spiel und entspannten Momenten.

Bitte bringt eure Federmappe und Papier mit, evtl. auch etwas zu trinken.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainerin; Gedächtnistrainerin
Kurs-Nr. CE0903
Mittwoch, 25. März, Freitag, 27. März, Montag, 30. März und Mittwoch, 1. April jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
21,50 €

Stylish hairs
mit Glätteisen & Lockenstab unterwegs

Habt Ihr Lust auf Veränderungen, auf neue Frisuren? Habt ihr Lust, etwas auszuprobieren und neue Styles zu wagen oder auch nur neue Möglichkeiten für die aktuelle Frisur zu finden?
Neben Hintergrundinformationen und allem, was ihr wissen müsst, um euer Haar zu pflegen und richtig zu behandeln, probieren wir mit Fön, Bürste & Fingern unterschiedliche Frisuren aus. Alltagsfrisuren, Hochsteckfrisuren - mal festlich, mal alltäglich, mal außergewöhnlich - Haaraccessoires, Frisurenvariationen ... ihr werdet eure kreativen "Hair-Entdeckungsreisen" genießen!

Bitte bringt eure Haaraccessoires, Bürste, Kamm, Gel und alles, was ihr sonst noch für euer Haarstyling benutzt, mit. Wer einen kleinen Spiegel hat, sollte auch diesen einstecken.

Conny David, Friseurmeisterin
Kurs-Nr. CE0904
Mittwoch, 25. und Donnerstag, 26. März jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
20,50 € (inklusive Materialkosten)

Inline-Skaten für Kids
von 5 bis 7 Jahren

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, mit viel Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Kurs-Nr. CE0905
Mittwoch, 25. März und Donnerstag, 26. März jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr (4 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte "Burghalle")
11,00 €

Inline-Skaten für Kids
ab 8 Jahren

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, mit viel Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Kurs-Nr. CE0906
Mittwoch, 25. März und Donnerstag, 26. März jeweils von 11.15 - 12.45 Uhr (4 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte "Burghalle")
11,00 €

Oster-Allerlei
für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Noch ein paar Tage und dann ist schon Ostern. Es wird also höchste Zeit, passende Dekorationen und Fensterbilder zu basteln, Ostereier (echte!) zu bemalen und noch mehr Ideen für eine schöne Dekoration zu verwirklichen ... natürlich warten auch Osterhäschen und Küken auf euch!

Bitte eine Bastelschere sowie einen Bleistift und Klebestift mitbringen.

Sabrina Holz
Kurs-Nr. CE0907
Samstag, 28. März,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
16,00 € (inklusive Materialkosten)

Mappen, Schachteln, Fotoalben, Bücher ... selbstgemacht
für Kinder bzw. Jugendliche ab 10 Jahren

Hier könnt ihr wunderschöne Dinge aus Papier, Pappe und anderen Materialien herstellen. Nach einer Einführung und einem Rundgang über den "Markt der Möglichkeiten", entscheidet ihr dann, was ihr herstellen möchtet.

Bitte mitbringen: Eine Schürze oder einen Kittel, kleine Baumwoll- oder Leinenlappen, Schere und Schreibzeug, zwei Rundpinsel Stärke 6 und 8 (Baumarkt), und einen flachen Borstenpinsel, ca. 1cm breit.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE0908
montags, ab 30. März
10.00 - 13.00 Uhr, 4 Vormittage
(16 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
48,00 € Für die Werkzeugbenutzung und die Klebstoffe ist eine Gebühr von 3,00 € zu zahlen. Sie wird am ersten Tag eingesammelt. Das idividuell verbrauchte Material (Papier, Pappen, Leinen u.a.) wird pro Vormittag abgerechnet.

Mappen, Schachteln, Fotoalben, Bücher ... selbstgemacht
Kinder bzw. Jugendliche ab 10 Jahren

Bitte mitbringen: Eine Schürze oder einen Kittel, kleine Baumwoll- oder Leinenlappen, Schere und Schreibzeug, zwei Rundpinsel Stärke 6 und 8 (Baumarkt), einen flachen Borstenpinsel, ca. 1cm breit.
Günter Duden
Kurs-Nr. CE0909
montags, ab 27. Juli
10.00 - 13.00 Uhr, 4 Vormittage
(16 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
48,00 € Für die Werkzeugbenutzung und die Klebstoffe ist eine Gebühr von 3,00 € zu zahlen. Sie wird am ersten Tag eingesammelt. Das idividuell verbrauchte Material (Papier, Pappen, Leinen u.a.) wird pro Vormittag abgerechnet.

Zeichnen und Malen
für Kinder von 6 bis 10 Jahren!

Ein Angebot für Kinder, die Interesse an der Malerei haben. In den ersten Stunden werden wir auf Papier mit Bleistift und Acrylfarben arbeiten. Anschließend werden wir Hintergründe schaffen, Zeichnungen colorieren und aus Strukturen und Farben Landschaften und Körper gestalten.
Am ersten Kurstag wird das Material gestellt; weiteres Material kann entweder mitgebracht oder über den Dozenten erworben werden.

Michael Hohmann, Kunstmaler
Kurs-Nr. CE0910
montags, ab 09. Februar
17.00 - 18.30 Uhr, 4 Termine (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
22,00 €

Nähen zum Muttertag
für Kinder ab 8 Jahren

Eine selbstgemachte Kleinigkeit zum Muttertag ist ein ganz besonderes Geschenk ... zusammen werden wir überlegen, was deiner Mutter Freude macht. Viele Ideen werden gezeigt und dann geht es für euch an die Nähmaschine. Natürlich bist du auch willkommen, wenn du dein Genähtes nicht verschenken willst.
Nähmaschinen stehen kostenlos zu Verfügung.

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE0911
Samstag, 09. Mai,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
16,00 €

Euliges Allerlei
ein Kindernähkurs ab 8 Jahren

Mögt ihr Eulen? Dann dürft ihr diesen Nähkurs nicht verpassen. Zur Auswahl stehen verschiedene Kleinigkeiten so zum Beispiel eine Eulen-Buchhülle, ein Eulen-Täschchen oder Kissen ... und Ideen, die ihr vielleicht in "Eulenform" verwirklichen mögt.
Nähmaschinen stehen kostenlos zu Verfügung.

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE0912
Samstag, 06. Juni,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
16,00 €

Speckstein
Workshop für Kinder und Jugendliche am Wochenende ab 8 Jahren

Es macht Spaß, Figuren, Handschmeichler oder Gebrauchsgegenstände in dem weichen Stein zu entdecken und herauszuarbeiten. Besonders die unterschiedlichen Färbungen des Steins treten beim Ölen und Polieren deutlich hervor und lassen ihn fast wie Rosenquarz, Jade oder Marmor aussehen. Als Werkzeug genügt meist schon ein kleines Küchenmesser oder auch Mamas Nagelfeile.

Bitte mitbringen: ein (altes) Handtuch, eine kleine Plastikschüssel und soweit vorhanden auch Feilen, Raspeln, Messer, feines und grobes Wasserschleifpapier.

Die Steine werden von der Kursleiterin besorgt; ebenso wird Werkzeug, Öl und Schleifmaterial zur Verfügung gestellt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE0913
Samstag, 18. Juli, 10.00 - 13.00 Uhr
Sonntag, 19. Juli, 10.00 - 13.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
22,00 € (+ Materialkosten von 7,00 bis 10,00 € pro Stein, die mit der Dozentin abgerechnet werden)
02. April jeweils von 10.00 - 13.30 Uhr
(16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
40,00 €

Kalligrafie und Layout
(Auch für Kinder im schreibfähigem Alter)

Nach einer Einführung in die „Kunst des Schönschreibens“ wollen wir verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten ausprobieren. Je nach Papierformat, Schriftgröße und Anordnung entsteht ein anderer „Look“ des Geschriebenen. Ein Tag zum Experimentieren für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A3) und Zeichen- oder Skizzenblock (DIN A3), Federhalter und Bandzugfedern, farbige Tinten oder Holzbeizen zum Anmischen, Deckfarben/ Gouachen (falls vorhanden), Bunt- und Filzstifte, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Wasserglas, Küchenrolle, Behälter zum Anmischen von Farben. Federn und Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3 €)

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2414
Dienstag, 31. März,
10.00 - 16.30 Uhr (8,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
23,80 €

Wir lernen Celle kennen
für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wer wohnt im Celler Schloss? Wohnt dort immer noch eine Prinzessin? Oder -- wie hoch ist wohl der Turm der Stadtkirche? Was sollte ich in meiner Stadt entdeckt haben?
Antworten auf diese Fragen und noch viel mehr Interessantes über die Sitten, das Leben und die Menschen in unserer alten Fachwerkstadt könnt ihr in Begleitung der Eltern, Großeltern ... bei einem kindgerechten Stadtspaziergang erfahren.

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin
Kurs-Nr. CE0601
Samstag, 11. April,
10.30 - 12.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Brücke vor dem Schloss
7,00 € (Gebühr für 1 Erwachsenen und 1 Kind)

Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen.

Archäologische Fahrradtour
in der Umgebung von Celle

Mehrere urgeschichtliche und geschichtliche Kulturdenkmäler sowie archäologische Fundplätze am südlichen Stadtrand von Celle zeugen von einer sehr wechselhaften Siedlungsgeschichte dieser Gegend. Im frühen und hohen Mittelalter fanden Siedlungsvorgänge in der Umgebung von Altencelle und Burg statt, in denen die Entwicklung der späteren Stadt Tsellis, der Mutterstadt der heutigen Stadt Celle, wurzelte.

Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0607
Samstag, 30. Mai,
14.00 - 18.00 Uhr (5,33 UStd.)
Celle: Pfennigbrücke
14,00 €

Die Kinderakademie

Die Begeisterung für Wissenschaft kann nicht früh genug geweckt werden!

Die Kinderakademie „Collegium Cellense“

- arbeitet wie eine Universität – ohne Zulassungsbeschränkungen – mit einem Winter- und Sommersemester, ca. 7 - 8 Vorlesungen pro Semester und einem „Studentenausweis“
- will Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren wissenschaftliche Themen, Forschung, Technik, Lebenswelten und Fragestellungen außerschulisch zugänglich machen und sie dafür begeistern
- will Wissbegierde und Wissenspotentiale bei Kindern zusätzlich fördern

Die Welt unter die Lupe genommen
Unterhaltsam und verständlich werden knifflige Fragen beantwortet

Im Frühjahrsemester 2015 finden folgende Veranstaltungen statt:

Themen und Professoren/-innen	Datum, Uhrzeit und Ort
„Heckers Hexenküche“ eine Experimentalshow **für die ganze Familie** mit Dipl. Ing. Joachim Hecker	**Sonntag, 22.02.2015** 16:00 - 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Wie überführt man Verbrecher? Prof. Dr. med. Klaus Püschel Direktor des Instituts für Rechtsmedizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf	**Dienstag, 24.02.2015** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Lebendige Roboter - gibt es die? Prof. Dr. Florentin Wörgötter Bernstein Center for Computational Neuroscience der Georg-August-Universität Göttingen	**Dienstag, 10.03.2015** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Schlafen während der Operation - wie funktioniert Narkose? Prof. Dr. Dieter Fröhlich AKH Celle, Abteilung für Anästhesie und operative Intensivmedizin	**Dienstag, 14.04.2015** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Wie funktioniert unser Gehirn? Prof. Dr. med. Christian Büchel Intitut für systemische Neurowissenschaft des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf	**Dienstag, 28.04.2015** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Wir besuchen die Celler Schützen **Achtung: Heute treffen wir uns in der Theo-Wilkens-Halle, Schützenplatz/ Hafenstrasse**	**Dienstag, 05.05.2015** 16:30 – 17:30 Uhr
Warum können Salzgurken leuchten? Prof. Dr. Karl-Heinz Gericke Institut für Physikalische und Theoretische Chemie der Technischen Universität Braunschweig	**Dienstag, 19.05.2015** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Fußball, Tore...Wltmeister - wir besichtigen die HDI-Arena Die Celler Kinderuni hatte in den zurückliegenden Semestern zwei interessante Fußball-Vorlesungen ... Habt ihr Lust, nun einmal hinter die Kulissen eines Fußballstadions zu schauen? Die Anmeldung für die Exkursion ist ausschließlich über die VHS Celle unter der Kursnr.:15ACE0900 möglich. Gebühr: 30,00 (1 Kind + 1 Erw.; jedes weitere Kind 15,00)	**Samstag, 13.Juni.2015** **Treffpunkt: 9.30 Uhr Celler Hauptbahnhof - Abfahrt 9.45 Uhr**

Mensch und Gesellschaft

VHS Celle: Demokratischer Ort des Lernens

Die Volkshochschule versteht sich seit ihrer Gründung als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch engagierter Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

Montagsreihe

Verraten, verhaftet und verkauft

Ein Zeitzeuge berichtet aus seinem Leben in der SED-Diktatur

Gerd Keil wurde 1963 im damaligen Ost-Berlin geboren. 1986 unterstützte er Freunde bei ihrer Flucht in den Westen. Kurz darauf verhaftete ihn die Staatssicherheit auf offener Straße, wegen ,,Staatsfeindlicher Hetze" und ,,Vorbereitung zur Republik-Flucht". Es folgten sieben Monate mit Verhören, Isolationshaft, psychischer Folter im Stasi-Knast von Berlin-Hohenschönhausen. Nach weiteren Jahren im Gefängnis hatte er 1989 das Glück von der Bundesrepublik freigekauft zu werden.
An diesem Abend erzählt Gerd Keil von seinen Erfahrungen im Unrechtsstaat DDR und liest aus seiner Autobiographie "Verraten, verhaftet und verkauft".

Gerd Keil
Kurs-Nr. CE1001
Montag, 16. Februar,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Lesung: Sostschenko

Der russische Schriftsteller Michail Sostschenko gehörte in den 30er Jahren zu den meistgelesenen Autoren seines Landes. In seinen Erzählungen und Kurzgeschichten beschäftigt er sich mit dem Leben des neuentstandenen "Sowjetmenschen". Mit viel Liebe und Humor berichtet er über Alltagskämpfe und Probleme eines Kleinbürgers. Rosemarie Schilling, die mehrere Jahre an Sprechtheatern in Norddeutschland tätig war, wird an diesem Nachmittag Texte von Michail Sostschenko vortragen. Evgenia Panteleeva-Stammen, Literaturwissenschaftlerin, erzählt über das Leben und über die literarischen werke von Michail Sostschenko, über seinen großen Erfolg und über seine Auseinandersetzung mit dem Stalin-Regime und seine Lebenstragödie.
Rosemarie Schilling, Schauspielerin,
Evgenia Panteleeva-Stammen
Kurs-Nr. CE1002
Montag, 16. März,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
12,00 €

Seenotretter

150 Jahre DGzRS

Anlässlich des 150. Jubiläums der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) gibt die Referentin, ehrenamtliche Mitarbeiterin der DGzRS, einen einblick in die spannende Arbeit und Geschichte der Seenotretter, die ausschließlich spendenfinanziert ohne staatliche Zuschüsse arbeiten.

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE1004
Montag, 04. Mai,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Geschichte

Der Erste Weltkrieg und seine Zeit

Bildungsurlaub

Mit einer Flut von Veröffentlichungen, Filmen und Veranstaltungen wird gegenwärtig des 100 Jahre zurückliegenden Ersten Weltkrieges gedacht. Das nimmt dieser Bildungsurlaub zum Anlass, um kritisch zu fragen, wie Geschichtsbilder entstehen, welche Deutungen sie transportieren und auf welche Weise Geschichte immer auch etwas über die Gegenwart erzählt.
Dazu werden ausgewählte Aspekte des historischen Geschehens durch unterschiedliche Quellen vorgestellt und erschlossen (u.a. die Ursachen des Krieges und sein Beginn, die sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen während des Krieges sowie das Kriegsende).
Veranstaltungsort ist ebenfalls das Stadt- oder Kreisarchiv, in dem an originalen Quellen die Situation in Celle erarbeitet wird. Eine Exkursion führt nach Wilhelmshaven ins deutsche Marinemuseum. Die Führung dort informiert über das Kriegsende und die Rolle der Matrosen für die Novemberrevolution 1918.

Inhalte u.a.:
- Die Zeit vor dem Krieg: Militarismus, Staatenbündnisse und internationale Strömungen
- Die Julikrise
- Aktuelle Forschung (u.a. Christopher Clarks "Schlafwandler")
- Kriegsbegeisterung, "Augusterlebnis" und Propaganda
- Kriegsende und seine Deutungen (auch nach 1945)

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. CE1100
Montag, 23. bis Freitag, 27. März,
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
174,00 €

Bildungsurlaub: Vom Kaiserreich zur Demokratie

eine Spurensuche in Berlin
Vorankündigung - Herbst 2015

Wir fahren nach Potsdam und Berlin und besuchen die wichtigsten Schauplätze der Deutschen (Berliner) Geschichte. Welche Spuren findet man heute noch vom Kaiserreich, dem Dritten Reich oder von der Deutsch-Deutschen Vergangenheit?
In kurzen Etappen suchen wir Stätten der Geschichte auf, spüren hautnah die Vergangenheit und erleben, was Berlin heute tut, um wieder politischer Mittelpunkt Deutschlands zu werden.
Nebenbei vergleichen wir Berlin damals und heute - auch bei Nacht ...

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE1101
Haben Sie Interesse? Dann lassen Sie sich unter der angegebenen Kursnummer als Interessent/-inn eintragen. Das Programm erscheint im Laufe des Semesters und wird Ihnen dann zugeschickt.

Gegen das Vergessen
Die Befreiung der Kriegsgefangenenlager vor 70 Jahren in Oerbke bei Bad Fallingbostel

Hinrich Baumann zeigt aus seiner langjährigen Forschungsarbeit zu allen Abschnitten der Kriegsgefangenenlager einzigartige Fotodokumente, Pläne und Darstellungen. Außerdem sind Erinnerungen von Zeitzeugen einbezogen.

- Kriegsgefangenenlager Fallingbostel und Oerbke, ´39-´45, für ca. 100000 Kriegsgefangene
- Leben in den Lagern
- Massensterben der sowjetischen Kriegsgefangenen
- Befreiung von 17000 Gefangenen am 16.04.1945
- Erinnerungskultur heute

Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D.
Kurs-Nr. CE1102
Dienstag, 21. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
10,00 €

Truppenübungsplatz Bergen
Informationsfahrt am Wochenende

Eine Rundfahrt zu den geschichtlichen Sehenswürdigkeiten des Truppenübungsplatzes Bergen:
- Ehemalige Hofstellen und Dörfer, ehemaliges Gut Achterberg
- Besichtigung der Kapelle Wense von 1672

Der genaue Termin für die Fahrt an einem Sonnabend im Juni oder Juli kann aus militärischen Gründen erst im Mai 2015 festgelegt werden. Interessenten können sich unverbindlich in eine Vormerkliste eintragen und werden benachrichtigt, sobald der Termin feststeht.

Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und bringen (wenn vorhanden) ein Fernglas mit. In der Mittagspause kann auch ein Imbiss geordert werden (Kosten ca. 5,00 EUR).

Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D., Hans Walter Nilles, Oberstleutnant

Kurs-Nr. CE1103
Termin wird noch bekannt gegeben.
Celle; Treffpunkt: Kanzleistraße, Celle
33,00 €

Celle im Nationalsozialismus - Stadtrundgang mit Vorträgen

Die Historiker Reinhard Rohde und Tim Wegener führen an Orte, die für Opfer, Täter und Zuschauer in der Zeit des Nationalsozialismus von Bedeutung waren. Die gut zweistündige Führung findet statt zur Erinnerung an das Massaker vom 8. April 1945, sie beginnt in der Synagoge, Im Kreise 23, und endet am Mahnmal in den Triftanlagen.

Reinhard Rohde, Historiker, Tim Wegener, Historiker
Kurs-Nr. CE1104
Mittwoch, 08. April,
14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Synagoge, Im Kreise
6,00 €

Georg Elser

"Ich habe den Krieg verhindern wollen"
Georg Elser und das Attentat vom 8. Nov. 1939
Ausstellungseröffnung mit Vortrag

Im Herbst 1938 entschließt sich der Schreiner Georg Elser ein Attentat auf die Nationalsozialistischen Führer zu verüben. Das Attentat im Münchner Bürgerkeller scheitert, weil Hitler unerwartet den Saal verlässt.
Erst beim Versuch in die Schweiz zu flüchten wird Elser gefasst und gesteht nach tagelangen Verhören schließlich die Tat. Er wird am 9. April 1945, wenige Wochen vor Kriegsende, im Konzentrationslager Dachau ermordet. In Westdeutschland wurde der Handwerker zunächst nicht als Widerstandskämpfer wahrgenommen. Heute besteht daran kein Zweifel mehr. Darum erinnern mittlerweile eine Gedenkstätte in seinem Heimtort Königsbrunn und die Ausstellung, ausgearbeitet von der Gedenkstätte Deutscher Widerstand, an Elsers Tat.

Die Ausstellung kann vom 04. Februar bis 30. April zu den Geschäftsöffnungszeiten der VHS Celle besichtigt werden.

Reinhard Rohde, Historiker
Kurs-Nr. CE1120
Mittwoch, 04. Februar,
17.30 - 19.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
kostenfrei

Georg Elser - Erinnerungskultur in Deutschland

Georg Elser wurde in Deutschland erst spät als Widerstandskämpfer anerkannt. In der jungen BRD ist er sogar Opfer einer regelrechten Rufmordkampagne geworden. An diesem Abend versuchen wir zu ergründen, weshalb das Attentat des "einfachen" Schreiners bis heute so anders bewertet wird als der Widerstand der Offiziere des 20. Juli.
Vortragsveranstaltung mit Dokumentarfilm.

Reinhard Rohde, Historiker

Kurs-Nr. CE1121
Donnerstag, 12. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
5,00 €

"Georg Elser - Es muss sein!"
In Kooperation mit dem Kino 8 1/2

Wer war dieser Mann, der die Gefahr, die von Hitler ausging, früher erkannte als viele andere, der handelte, als alle anderen, mitliefen oder schwiegen? Der Mann der seinen Folterknechten ins Gesicht sagte, dass er das Blutvergießen des absehbaren Weltkrieges verhindern wolle? Der Film ELSER erzählt die Hintergründe des fehlgeschlagenen Anschlags im Bürgerbräukeller und zeichnet ein packendes, emotionales Porträt des Widerstandskämpfers. Eine Geschichte von seinen frühen Jahren auf der schwäbischen Alb - als auch in seinem Heimatort der Nationalsozialismus Einzug hielt - bis hin zu seinen letzten Tagen im KZ Dachau, wo er kurz vor Kriegsende auf Befehl desjenigen ermordet wird, den er selbst zur Strecke bringen wollte, Adolf Hitler.

Reinhard Rohde, Historiker
Kurs-Nr. CE1122
Den Termin im April 2015 erfahren Sie auf unserer Internetseite. (3,33 UStd.)
Kino 8 1/2
5,00 € Abendkasse

Zeitzeugen

Reinhard Strecker
Ein Zeitzeuge berichtet über die "Aktion Ungesühnte Nazijustiz"
In Kooperation mit der Rosa Luxemburg Stiftung Niedersachsen

Für die Aufarbeitung des Nationalsozialismus gilt die Jahrzehntwende von den 1950er zu den 1960er Jahren als Wendepunkt vom Verleugnen hin zu Auseinandersetzung und Aufarbeitung. Zunächst war es eine kleine Zahl von Einzelpersonen, die an die NS-Vergangenheit rührte, darunter der Student Reinhard Strecker, dessen Ausstellung "Ungesühnte Nazijustiz" 1959/60 öffentlich für Wirbel sorgte.
Reinhard Strecker, der in den 1950er Jahren eine Zeit bei seinen Eltern in Celle lebte, wird als Zeitzeuge über das politische Klima der 1950er Jahre und die Auseinandersetzung mit der Nazi-Vergangenheit berichten. Strecker und seine Mitstreiter vom Sozialistischen Deutschen Studentenbund machten durch ihre Recherchen öffentlich, wo und in welchem Umfang in den Nationalsozialismus verstrickte Juristen ihre Karrieren nahezu bruchlos fortgesetzt hatten. Gottfried Oy und Christoph Schneider haben sich zuletzt in dem Buch "Die Schärfe der Konkretion" dieser frühen Phase der
Auseinandersetzung mit dem NS gewidmet und Reinhard Strecker dazu in einem ausführlichen Interview befragt.

Reinhard Strecker
Kurs-Nr. CE1131
Dienstag, 17. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
kostenfrei

Großer Plan in den 60er Jahren

Verraten, verhaftet und verkauft

Ein Zeitzeuge berichtet aus seinem Leben in der SED-Diktatur

Gerd Keil wurde 1963 im damaligen Ost-Berlin geboren. 1986 unterstützte er Freunde bei ihrer Flucht in den Westen. Kurz darauf verhaftete ihn die Staatssicherheit auf offener Straße, wegen ,,Staatsfeindlicher Hetze" und ,,Vorbereitung zur Republik-Flucht". Es folgten sieben Monate mit Verhören, Isolationshaft, psychischer Folter im Stasi-Knast von Berlin-Hohenschönhausen. Nach weiteren Jahren im Gefängnis hatte er 1989 das Glück von der Bundesrepublik freigekauft zu werden. An diesem Abend erzählt Gerd Keil von seinen Erfahrungen im Unrechtsstaat DDR und liest aus seiner Autobiographie "Verraten, verhaftet und verkauft".

Gerd Keil
Kurs-Nr. CE1132
Dienstag, 14. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Aktuelle Politik

2. Integrationslotsen-Qualifizierung

Integrationslotsen in Niedersachsen

Im Februar 2015 möchte die VHS Celle mit der 2. Integrationslotsen- Qualifizierung beginnen
Der Zustrom von Migranten/innen hat in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Es kommen nicht nur vermehrt Flüchtlinge, sondern auch Menschen aus den östlichen EU-Ländern. Sie alle brauchen Sprach- und Integrationsbegleitung für den Alltag, die die sonstigen Möglichkeiten ergänzen, festigen und vervollständigen. Ehrenamtliche Integrationslotsen helfen, die soziale Teilhabe in der neuen Lebenswelt Deutschland zu ermöglichen.
Dafür suchen wir engagierte Menschen im Landkreis Celle - niemand wird alleine gelassen.
Melden Sie sich zu dieser Qualifizierung an.
Information und Beratung:
Markus Fink Tel 05141-9298-0
Infotermin: Mo 19. Januar 2015 ab 18.00 Uhr

Dozententeam
Kurs-Nr. CE1230

Politik braucht Frauen

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen mit Interesse an der Kommunalpolitik – und für alle anderen

In Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Celle

Im Vorfeld der **Kommunalwahl 2016** bieten wir Frauen und allen anderen Interessierten die Möglichkeit, kommunale Vorgänge und kommunale Politik kennen zu lernen.

- Sie lernen Aufgaben und Strukturen der kommunalen Verwaltung kennen.
- Sie lernen Kommunalpolitiker/innen kennen.
- Sie erfahren, was Politiker/innen für den Erfolg benötigen.

Und vieles vieles mehr…

Im Frühjahr 2015 beginnen wir mit dem Programm:

Freitag, 8. Mai,19.30 Uhr
Auftaktveranstaltung mit Rita Süssmuth

Anmeldung unter 15ACE1200
Ort wird noch bekannt gegeben

TTIP - Stand der Dinge

Das Freihandelsabkommen TTIP befindet sich in der Verhandlungsphase. In den Medien wird zumeist kritisch über die geplanten bzw. verhandelten Punkte berichtet. Es existiert eine Vielzahl von Bedenken hinsichtlich der Bewahrung europäischer Standards.

An diesem Abend wird unter anderem der **Europaabgeordnete Bernd Lange** zum Stand der Verhandlungen zwischen EU und USA berichten.
In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung

Kurs-Nr. CE1201
Freitag, 20. Februar, 18.00 Uhr
Congess Union, Celler Saal

TTIP - Schiedsgerichte

An TTIP werden insbesondere die geplanten Schiedsgerichte kritisiert. Diese sollen im Rahmen des Investitionsschutzes ohne eine unabhängige gerichtliche Überprüfung über Schadensersatzansprüche von Unternehmen gegen Mitgliedsstaaten entscheiden können.

Schiedsgerichte sind als außergerichtliche Verfahren auch in Deutschland gängig. Welche Verfahren gibt es und was sind die Unterschiede zu den geplanten "TTIP-Schiedsgerichten"? Und sind geheime Schiedsgerichte mit deutschen Recht vereinbar?
Kurs-Nr. CE1202
Mittwoch, 05. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

TTIP - Kleine Geschichte des Freihandelsabkommens

Freihandel ist der Außenhandel zwischen mindestens zwei souveränen Staaten. Das Gegenteil ist Protektionismus, der sich z.B. in Zöllen oder Importbeschränkungen äußert.

Der freie Handel verspricht Wirtschaftswachstum, zumindest, wenn man eine wirtschaftsliberale Sichtweise vertritt. Die Idee dahinter ist nicht neu, sondern wurde bereits im ausgehenden Mittelalter umgesetzt.
In der Geschichte gab es Zeiten in denen der Freihandel überwog und Zeiten, in denen protektionistisch gehandelt wurde. An diesem Abend zeichnen Sie die Geschichte des Freihandels nach und erfahren, wie es gegenwärtig um den Freihandel bestellt ist.

Michael Reuss, Fraktionsmitarbeiter für Petitionen am deutschen Bundestag
Kurs-Nr. CE1203
Donnerstag, 16. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal 9,00 €

Gemeinwohl-Ökonomie: ein Wirtschaftsmodell der Zukunft

Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch

Die Diskussion um das Gemeinwohl findet man bereits in der griechischen Philosophie. Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) sieht sich als Aufbruch zu einer ethischen Marktwirtschaft, deren Ziel nicht die Vermehrung von Geldkapital ist, sondern das gute Leben für alle (z.B. Rückorientierung an die Bedürfnisse,

Wertschätzung und Teilhabe). Sie setzt die Menschenwürde, die Menschenrechte und die ökologische Verantwortung als Gemeinwohlwerte auch in der Wirtschaft um. Es geht um eine menschenwürdige und nachhaltige Wirtschafts- und Lebensweise.
2001 wurde der Begriff "Gemeinwohl-Ökonomie" geprägt und 2006 mit "50 VORSCHLÄGE FÜR EINE GERECHTERE WELT" von Christian Felber weiter präzisiert (siehe auch www.gemeinwohl-oekonomie.org).
Erfahren Sie mehr über das Konzept der Gemeinwohl-Ökonomie, was eine Gemeinwohl-Bilanz oder ein "Energiefeld" ist und wie wir alle (Menschen, Unternehmen, Institutionen, Organisationen und Verwaltungen) dazu beitragen können.
In Kooperation mit der Energiefeldgruppe der Region Celle.

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation
Kurs-Nr. CE1221
Mittwoch, 04. März,
19.30 - 22.00 Uhr (3,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal, 9,00 €

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation
Kurs-Nr. CE1222
Mittwoch, 10. Juni,
19.30 - 22.00 Uhr (3,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal, 9,00 €

GWÖ - Gemeinwohl-Ökonomie in Celle und der Region
In Kooperation mit der Energiefeldgruppe der Region Celle

Die Gemeinwohl-Ökonomie ist ein wirksamer Anreiz für eine menschenwürdige und nachhaltige Wirtschafts- und Lebensweise. Dabei wird die Wirtschaft nach Werten gestaltet, die in diversen Verfassungen verankert sind und die menschliche Beziehungen gelingen lassen. Das "Energiefeld in der Region Celle" (www.celle.gwoe.net) ist der örtliche Zusammenschluss von engagierten Personen und Unternehmen, die die wirtschaftliche Neuausrichtung durch Sensibilisierung/Information und mittels Gemeinwohl-Bilanzen fördern möchten. Interessenten sind jederzeit und auch zu einzelnen Terminen willkommen.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE1223
Montag, 19. Januar, 19.30 - 21.45 Uhr
Dienstag, 10. März, 19.30 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 29. April, 19.30 - 21.45 Uhr
Montag, 22. Juni, 19.30 - 21.45 Uhr
(12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Die Teilnahme ist kostenfrei

Haus und Garten

Der Motorsägenführerschein
für Brennholzselbstwerber Modul A
Wochenendseminar

Der Kurs startet mit einem Theorieteil am Freitag. Dort lernen Sie u.a. die Gefahren beim Umgang mit der Motorsäge, Fälltechniken und die Aufarbeitung liegenden Holzes kennen.
Im Praxisteil am Samstag fällen Sie selbstständig einen Baum, arbeiten diesen auf und zersägen einen unter Spannung liegenden Stamm. Kettensägen für den Praxisteil werden bei Bedarf gestellt.
Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein und frei von körperlichen Gebrechen. Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichts und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichts und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Rene Kellner, Gärtnermeister
Kurs-Nr. CE1301
Freitag, 13. März, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 14. März, 08.30 - 15.30 Uhr
(12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
83,00 € (inklusive Lernmittel)

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. CE1302
Montag, 23. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,00 €

Führung durch den Heilpflanzengarten

Der Heilpflanzengarten in Celle bietet mit seinen umfangreichen Stauden- und Gehölzpflanzungen ganzjährig einen interessanten Anblick. Wir werden bei einem Rundgang durch die Parkanlagen die verschiedenen Pflanzen kennenlernen und uns ansehen, wie sie so miteinander kombiniert wurden, dass sie sich optisch gut ergänzen. Dabei gibt es viele Tipps, die sich auch im eigenen Hausgarten umsetzen lassen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. CE1303
Freitag, 24. April,
14.00 - 16.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kräuterladen, Albrecht-Thaer-Schule, Am Reiherpfahl 1
11,00 €

Immobilien erfolgreich privat verkaufen

Im Zeitalter des Internets versuchen immer mehr Menschen ihre Immobilien selber anzubieten und zu verkaufen. Dabei sind aber einige Dinge zu beachten, über die wir gerne aufklären möchten.
Vorbereitung:
- Wie bereite ich den Verkauf vor? Welche Unterlagen sind notwendig?
- Was ist meine Immobilie wert?
- Wie präsentiere und fotografiere ich meine Immobilie?
- HomeStaging - Der Verkaufsturbo (Wie mache ich meine Immobilie unwiderstehlich?)
- Wie erstelle ich ein aussagekräftiges Exposee?
- Verkauf
- Wie biete ich meine Immobilie an?
- Wie organisiere ich die Besichtigungen?
- Wie schütze ich meine Privatsphäre?
- Was ist bei den Verkaufsverhandlungen zu beachten?
- Abwicklung
- Was benötige ich für die Vorbereitung, Beurkundung und Abwicklung des notariellen Kaufvertrages?

Annett Meibes, Gaby Brann
Kurs-Nr. CE1401
Freitag, 20. Februar,
17.30 - 20.45 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
22,00 €

Altes Haus wird wieder jung!

Lust und Last - selten liegen die beiden so nah zusammen wie bei einem alten Haus. Irgendwann werden Reparaturen und Modernisierungsmaßnahmen fällig und als Hausbesitzer/-in steht man vor kostspieligen Entscheidungen.
- Was gilt es zu beachten bei Altsanierungen?
- In welcher Reihenfolge wird eine Sanierung durchgeführt?
- Wie vermeide ich Folgeschäden, wie Feuchtigkeit und Schimmelpilzbildung?
- Wie saniere ich, damit auch die Betriebskosten in Zukunft im bezahlbaren Rahmen bleiben?
- Reicht auch eine Innensanierung?
- Und wie sieht das Ganze im denkmalgeschützten Haus aus?
- Gibt es gesetzliche Vorgaben, Beratungsmöglichkeiten und Fördermittel, wenn ich etwas mache?

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin
Kurs-Nr. CE1402
Dienstag, 14. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
9,00 €

Technik

Fahrradreparatur leicht gemacht
Wochenendseminar

Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie Ihr Fahrrad einsatzbereit und verkehrssicher halten. Sie lernen Bremsen, Lichtanlage und Schaltung funktionsfähig zu halten, einzustellen und kleine Reparaturen daran selbst zu erledigen.
Sie lernen...
- richtige Spannung und Pflege der Kette
- "Achter" im Laufrad beseitigen
- Bereifung, Luftdruck, Wartungs- und Pflegearbeiten
- richtige Einstellung von Sattel und Lenker

An E-Bikes und Pedelics kann nur eingeschränkt gearbeitet werden.

Vergessen Sie nicht, mit Ihrem Fahrrad zu kommen! Und bitte denken Sie daran, vorhandenes Werkzeug, Flickzeug und eine Luftpumpe mitzubringen.

Claus Stahl, Zweiradmechaniker (Mitglied im ADFC)
Kurs-Nr. CE1410
Samstag, 09. Mai,
13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
22,10 €

Ich will mobil telefonieren!
Einsteiger-Praxiskurs

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Bestandteile und die Grundfunktionen Ihres Mobiltelefons oder Smartphones kennen. Zum Üben ist Zeit eingeplant. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie lernen...

- Gerät einschalten, Gerätekennwort, PIN, PUK, SuperPIN
- Telefonieren, Annahme und Ablehnung von Anrufen
- Telefonbuch, Anruflisten, Wahlwiederholung
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben und senden
- weitere Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer und die PIN (steht im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen
Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Handys!
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handynummer an!

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE1411
montags, ab 22. Juni
17.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
26,00 €

Weitere Kurse zum mobilen Telefonieren siehe Bereich EDV/IT.

Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
In Kooperation mit den Betreuungsvereinen des Caritasverbands Celle sowie dem SoVD Betreuungsverein Celle

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich geregelt werden können. Wie können Sie unter den geltenden gesetzlichen Voraussetzungen Vorsorge treffen?

- Wer handelt und entscheidet für mich?
- Wird mein Wille auch von anderen beachtet?
- Wer erledigt meine Bankgeschäfte und Behördenangelegenheiten?
- Wer organisiert notwendige ambulante Hilfen?

Bernhard Zdun, Brigitte Butzkamm
Kurs-Nr. CE1501
Donnerstag, 12. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Erbrecht kompakt
Gesetzliche Erbfolge und Pflichtteilsrecht

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht und das neue Pflichtteilrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt.

Inhalte:
Erbschaftssteuer und Nachfolgeplanung, Testamentserrichtung und -gestaltung, Testamentsvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.

Kursziel ist, dass jede/r Teilnehmende wirksam ein Testament errichten kann.

Dr. Markus Klemmer, Notar
Kurs-Nr. CE1502
dienstags, ab 17. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
23,00 €

Vereine

Pressearbeit für Vereine
Wochenendseminar

In Ihrem Verein, Kleingarten, Sportverein oder ... liegt ein Event an und Sie möchten, dass die Presse darüber berichtet? Oder - Sie hatten eine Veranstaltung und sind enttäuscht, weil die Redaktion Ihren Text komplett umgeschrieben hat?
In diesem Workshop lernen Sie den richtigen Dreh für Ihre Pressetexte. Welche Informationen müssen hinein? Wo platziere ich Aktuelles? Wie starte ich spannend und interessant? Welche Länge kommt an? Lernen Sie, Pressetexte professionell zu verfassen.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE1600
Samstag, 25. April,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
16,50 €

Pädagogik/Psychologie

Familie für Fortgeschrittene
Patchworkfamilien
Ein Themenabend zu dem neuen Buch von Jan-Uwe Rogge und Katharina Siekmann

Die Zahl der Patchworkfamilien wächst und wächst. Höchste Zeit, mit den gängigen Klischees aufzuräumen und aus dem echten Leben zu erzählen. Hier kommen diejenigen zu Wort, die unmittelbar von den Entscheidungen der Erwachsenen betroffen sind: die Kinder. Sie haben sich die neue Konstellation nicht ausgesucht und müssen doch mit der emotionalen Achterbahnfahrt klarkommen.
"Stiefeltern sind die Erwachsenen, die dir deine Eltern eingebrockt haben": Kinder und Jugendliche von 7 bis 20 Jahren vertrauen sich in berührenden Interviews der Journalistin Katharina Sieckmann an.
Sie erzählen, was sie an ihrem Alltag nervt, was ihnen gefällt. Und sie geben Tipps, was das Patchworkleben leichter macht.
Zusammen mit den familientherapeutischen Anregungen von Jan-Uwe Rogge entsteht ein Wegbegleiter mit Aha-Effekt, in dem sich »Patchworker« wiederfinden - schonungslos, alltagsrelevant, ungeschminkt.

Jan-Uwe Rogge ist einer der bekanntesten Autoren für Elternbücher.

Katharina Sieckmann arbeitet seit 1999 als freie Journalistin und Coach (Systemische Beratung). Sie lebt selbst seit 2002 in einer Patchworkfamilie mit ihrem zweiten Mann, seiner Tochter (20), ihrer Tochter (13) und dem gemeinsamen Sohn (7).

Die Journalistin Katharina Sieckmann saß mit Kindern und Jugendlichen an einem Tisch, die ihre Situation in einer Patchworkfamilie reflektieren. Manche von ihnen sind entspannt und glücklich, andere frustriert oder todtraurig. Alle jedoch haben eine sehr klare Wahrnehmung von den emotio-

nalen Realitäten in ihrem Familiengefüge. Vertrauensvoll öffneten sie sich Katharina Sieckmann als der oft ersten erwachsenen Person, die wirklich ihre Sicht der Dinge kennenlernen will.

Katharina Siekmann, Journalistin, Autorin
Kurs-Nr. CE1700
Mittwoch, 18. März,
19.00 - 21.30 Uhr (3,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
11,00 €

Pubertät trifft auf Wechseljahre

Es gibt viele gute Gründe, warum Frauen heute später Kinder bekommen als früher. Lange Ausbildungszeiten und erfüllende Berufstätigkeit sind nur zwei. Heute ist es normal, dass die Pubertät auf die Wechseljahre trifft.
Kinder kommen in die Pubertät - Eltern in die Wechseljahre. Für die Kinder beginnt das Leben, Eltern befinden sich in der Mitte ihres Lebens. Wenn zwei 'Krisenzeiten' aufeinander prallen, dann kann es explodieren. Kann - muss aber nicht.
Für beide Lebensphasen gilt: Altes möchte gebührend verabschiedet und Neues willkommen geheißen werden. Diese Umbruchphasen lösen Unsicherheiten, Ängste und Ratlosigkeit aus.
Wir ändern das! Wir schauen genau hin, wir verabschieden und wir laden ein. Wir erarbeiten Perspektiven im Umgang mit uns und mit unseren Kindern.

Claudia Kapahnke-Blaase, Coaching-Kommunikation-Beratung
Kurs-Nr. CE1701
Samstag, 06. Juni,
09.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
23,00 €

Das Seminar kann auch als 'inhouse Schulung', nach Ihren Terminwünschen gebucht werden. Rufen Sie uns an!

„Nein, deine Suppe ess' ich nicht"
Essverhalten in der Krippe und im Kindergarten

Der eine schlingt sein Essen, der andere stochert und braucht ewig und der drittte mag das alles nicht ... Häufig wird Essen dann als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt oder - es soll wenigstens probiert werden.
In diesem praktischen Seminar geht es um folgende Punkte:

- Gesellschaftliche Einflüsse auf das Ernärungsverhalten, Wandel der Mahlzeiten und der Esskultur
- Welche Aufgaben erfüllen Essen und Ernährung?
- Welche Bedeutung hat das Thema Essen und Ernährung für mich als Erzieherin?
- Essensrituale, die uns wichtig sind
- Der Kindergarten, die Tagespflege, die Krippe als Lernort für Essen und Trinken und die Ziele einer Erziehungsarbeit im Alltag
- Aufklärung über Essstörung im Kindesalter

Wenn Sie mögen, dann bringen Sie sich etwas zu essen und zu trinken mit ... die Mittagspause kann dann gen gemeinsam verbraucht werden.

Claudia Kapahnke-Blaase, Coaching-Kommunikation-Beratung
Kurs-Nr. CE1702
Samstag, 21. März,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
24,00 €

Das Seminar kann auch als 'inhouse Schulung', nach Ihren Terminwünschen gebucht werden. Rufen Sie uns an!

Spielend die Sprache fördern
Tipps für den Alltag

Die beiden Abende sprechen Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen von zwei- bis fünfjährigen Kindern an. Natürlich sind auch alle anderen Interessierten herzlich willkommen.
Wichtige Grundlagen zum allgemeinen und bilingualen Spracherwerb, zum Thema Late Talker werden dargestellt und über Sprachentwicklungsstörungen informiert.
Weiterhin werden wertvolle Tipps für die Sprachförderung im Alltag gegeben. Wie korregiere ich mein Kind richtig? Wie lese ich vor und wecke dabei das Interesse an Sprache und Büchern? Welche gemeinsamen Spiele können ganz nebenbei die Sprache fördern und die Basiskompetenz für das Lesen und Schreiben lernen schulen? Gern sind auch Ihre (besonderen) Fragen willkommen.

Nadine Siefert, Germanistin M.A., Dipl. Patholuinguistin
Kurs-Nr. CE1703
dienstags, ab 14. April
18.30 - 20.45 Uhr, 2 Termine (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
17,00 €

Treffpunkt „Hoch"-Begabung

Interessierte Eltern von begabten Kindern sind hier willkommen.

Anja Möbius, ECHA-Coach, Kinesiologin
Kurs-Nr. CE1704
donnerstags, ab 26. Februar
20.00 - 22.00 Uhr, 6 Termine (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Die Teilnahme ist kostenfrei

Hohe Sensibilität
bei geringer emotionaler Stärke
ein Informationsabend für Pädagogen und Eltern

Die ausgeprägte Begabung differenzierter und stärker wahrzunehmen ist oft von Vorteil. Aber - sie ist auch nicht immer ein Geschenk. Etwa 15 bis 20% aller Menschen betrifft dies und es gibt viele, die darunter leiden. Sie sind verletzlicher, geraten schneller in Stress und kämpfen mit Selbstzweifeln.
Informationen und wirksame Übungen, die eigene Wahrnehmung selbst zu steuern, sowie der gemeinsame Austausch sind unsere Schwerpunke an diesem Abend.

Anja Möbius, ECHA-Coach, Kinesiologin
Kurs-Nr. CE1705
Mittwoch, 22. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Underachievment
ein Informationsabend für Pädagogen und Eltern

Von Underachievment spricht man, wenn die wirkliche Leistung eines Kindes bzw. eines Jugendlichen auffällig abweichend ist zu der Leistung, die aufgrund der vorliegenden Begabung zu erwarten wäre.
Wann aber ist eine Minderleistung eine Minderleistung? Und - was können wir tun?

Vielen Eltern und auch Pädagogen ist oft nicht bewusst, dass erfolgreiches Lernen und gute Schulleistungen nur zu einem geringen Anteil mit Begabung bzw. Intelligenz zusammen hängen
Maßgeblich führen Persönlichkeitsvariablen wie Lern- und Leistungsmotivation, eine gute Selbststeuerung und eine effektive Lern- und Arbeitsorganisation zum schulischen Erfolg.
Sogenannte "Overachiever" - durchschnittlich begabte fleißige Schüler mit besonders guter Arbeitsorganisation - werden oft als typisch hochbegabt bezeichnet. Ein hochbegabtes Kind aber, das nicht in der Lage ist, sich selbst zu motivieren oder seine Lernprozesse zu organisieren wird folglich Leistungseinbrüche entwickeln.
Mit theoretischen Inputs, unserem Erfahrungsaustausch und Diskussionen werden wir uns diesem Thema und der Frage "Was können wir tun?" nähern.

Anja Möbius, ECHA-Coach, Kinesiologin
Kurs-Nr. CE1706
Mittwoch, 11. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

„Freunde für Kinder“ - Lernen leichter gemacht

ein Informationsabend

Das Programm "Freunde" ist ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Programm zur Vorbeugung bei Angst und auch Depression im Kindes- und Jugendalter. Die Beziehung zwischen Verhalten, Gedanken und Gefühlen wird erarbeitet, die Kinder bzw. Jugendlichen werden für die Signale des Körpers sensibilisiert und Bewältigungsstrategien, Problemlösefertigkeiten sowie Selbstverstärkung werden trainiert.
Mit Angst erzeugenden Situationen umgehen zu lernen und Probleme lösen zu können gibt Selbstvertrauen, stärkt Konzentration, Wahrnehmung und baut die emotionale Widerstandsfähigkeit auf.
Die Wirksamkeit des "Freunde" Programmes konnte in vielen Untersuchungen bereits bestätigt werden.
Wir stellen Ihnen das Konzept vor und wenn Interesse besteht, kann für Ihre Kinder in den (Oster-) Ferien ein Kurs eingerichtet werden.

Susanne Hoheisel, Ausbildung in Klangpädagogik (Peter Hess)
Kurs-Nr. CE1707
Donnerstag, 12. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Aufstellungen, die das Leben verändern

Leichte Weg zu einem gut gelebten Leben

Im Laufe der Zeit haben sich die Aufstellungsmethoden zu allen Lebens- und Familienthemen weiter verfeinert.
So ist es heute möglich und auch empfehlenswert, über diese neuen Methoden Lösungswege zu finden, ohne in die Probleme hineinzugehen. Leichte Wege sind gleichermaßen effektiv und lebenswirksam. Jeder Mensch trägt bereits das nötige Potential und das Wissen in sich, das er zu einem gut gelebten Leben benötigt, auch wenn es nicht bewusst ist.
In diesen Aufstellungen geht es darum, dieses sichtbar, erlebbar und fühlbar werden zu lassen. Diese neuen Erfahrungen leiten eine Neugestaltung des bisherigen Lebensweges ein und führen zur intensiven Verbindung zu sich selber und zu anderen.

Lucie Philipp-Eger, Gestalttherapeutin, Integralis-Beraterin, Ausb. in Integraler Aufstellungs- und Körperarbeit
Kurs-Nr. CE1708
Samstag, 21. Februar,
10.00 - 18.00 Uhr (9,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
28,00 €

Familienstellen und freie Aufstellungsarbeit

Systemisches Arbeiten schaut auf die unbewussten Bilder von Beziehungen jeder Art in uns. Wir suchen nach Lösungen aus Verstrickungen oder Bindungen.
Wir werden neben klassischer Familien- und Organisationsaufstellung auch freiere Formen der Aufstellungsarbeit anwenden. Ziel ist immer die größtmögliche Kraftquelle für den nächsten Schritt, der für de Menschen als Seele und Körper ansteht.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE1709
Donnerstag, 28. Mai, 18.00 - 21.30 Uhr
Samstag, 30. Mai, 10.00 - 18.00 Uhr
(14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
40,60 €

Es muss sich etwas ändern ...

Impulse für neue Zukunftsperspektiven

Sie denken über Veränderungen in Ihrem Leben nach, über anstehende Entscheidungen? Sie sind unzufrieden mit Ihrer momentanen Lebenssituation und auf der Suche nach mehr Lebenszufriedenheit? Ihnen ist klar, dass dafür Veränderungen nötig sind -- die Frage ist nur, wie und wo und auch wann damit beginnen.
Dieser Abend möchte Ihnen Anstoß geben, neue Sichtweisen aufzudecken. Er eröffnet Ihnen Möglichkeiten, Impulse für die ersten Schritte zu erarbeiten auf dem Weg DER MENSCH zu werden, der Sie noch nicht zu sein wagen. Bitte bringen Sie ganz viel Neugierde mit ...

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC), Prozessbegleiterin
Kurs-Nr. CE1710
Freitag, 26. Juni,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
11,50 €

Fünf Mintuen Coaching

Strategien und Anregungen - Coaching Impulse - um das Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten und auch zu leben oder aber um sie für andere - im privaten oder beruflichen Bereich - zu nutzen, stellen wir vor und probieren sie aus. Lösungsorientiert, aber leicht und einfach: ein fünf Minuten Coaching.

Doris Regenthal, systemischer Personalcoach IHK
Kurs-Nr. CE1711
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 3 Termine (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
17,00 €

Die Macht der Gedanken

Stärke im Beruf und Alltag
Wochenendseminar

Kennen Sie das? Nach einem Arbeitstag dreht sich das Gedankenkarussell und Sie denken weiter über viele Angelegenheiten nach, ohne es zu wollen.
Entrümpeln Sie einfach mal den Alltag im Kopf, so dass Sie wieder Raum frei machen für Ihre gewünschten Gedanken. Sie bestimmen selbst, was und wie Sie denken und leben wollen.
Wie können wir die Gedankenkraft positiv nutzen und aus Gedankenfallen aussteigen? Die Grundzüge des Zusammenspiels aus Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen, Vererbung ... als Prägung unserer Individualität werden aufgezeigt.
Eine sehr kraftvolle Selbsthilfetechnik des Akupunkturklopfens (MET/EFT) werden Sie kennen lernen, um Möglichkeiten zu haben, die Gedanken zu steuern.

Gern kann die Mittagspause zusammen verbracht werden; bitte denken Sie dann an Ihre Verpflegung.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1712
Samstag, 18. Juli,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
25,00 €

Focusing - die Stimmer deines Körpers hören
Wochenendseminar

Focusing ist eine von Prof. Gendlin entwickelte Methode um, wie er einmal spaßig formulierte, "den Menschen von den Psychotherapeuten zu befreien" ... Sie ist eine leicht zu erlernende Methode, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben und seinen Bedeutungen erschließen kann. Eine nicht wertende Grundhaltung und spezifische Fragestellungen an unser Empfinden eröffnen undenkbare neue Einsichten, die körperlich spürbar sind und uns dort weiterbringen, wo langes Nachdenken oder intensive Auseinandersetzung vielleicht nicht weiter geführt haben.

Die Achtsamkeit für den Körper und das Bewusstsein unserer Körperlichkeit sind wesentliche, integrale Bestandteile von Focusing und finden ihren Ausdruck auch in der Vermittlung.

Anwendungsfelder: Hilfe bei Problemlösungen und dem Umgang mit belastenden Gefühlen, Mentales Training, Beratungsmethode in der Supervision, Linderung von psychosomatischen Beschwerdebildern und Schmerzstörungen.

Literatur: Ann Weiser Cornell: Focusing -- Der Stimme des Körpers folgen

Marianne Dobberstein, Dipl. Pädagogin, Focusing Trainerin und Beraterin
Kurs-Nr. CE1713
Samstag, 17. Januar, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 18. Januar, 10.00 - 17.00 Uhr
(18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
54,50 €

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation - ein Einstieg
Wochenendseminar

„Wir können das Leben wundervoll oder leidvoll für uns und für andere machen, je nachdem, wie wir denken und kommunizieren". (Marshall B. Rosenberg)

Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Interessen in allen Lebensbereichen einzusetzen. Sprache macht unsere Haltungen dem anderen gegenüber sichtbar und bestimmt, ob wir in Verbindung oder Trennung kommen.

Sie lernen mitzuteilen:
- was Sie beobachtet haben, was der Auslöser des Konfliktes war
- wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen
- was Sie brauchen, Ihr Bedürfnis, damit Sie sich wohl fühlen u n d
- Sie formulieren Bitten, ohne Forderungen zu stellen.

Dadurch gelingt eine wertschätzende, wohlwollende Kommunikation ohne Bewertungen, Verurteilungen, Vergleiche und Schuldzuweisungen.
In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der GFK, die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und die Empathie.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation" - Marshall B. Rosenberg, Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-Leiterin
Kurs-Nr. CE1715
Freitag, 13. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 14. Februar, 09.30 - 18.00 Uhr (14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
40,00 €

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag
Lern- und Übungsgruppe / Aufbau I

In dieser Gruppe lernen und üben Sie die "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall B. Rosenberg praktisch anzuwenden. Sie finden einen geschützten Raum zum Austausch, zum Vertiefen und zum Probieren.
Gewaltfrei steht hier für "frei von verletzender Wirkung", "lebensfördernd", "einfühlend". Geben und Nehmen wird als fließender Prozess gesehen.

Bitte melden Sie sich für die Übungsgruppe nur an, wenn Sie bereits ein Buch über die Methoden gelesen oder ein GFK Seminar (siehe CE1706) besucht haben.
Die Gruppe trifft sich 14-tägig.

Literaturempfehlung: "Gewaltfreie Kommunikation" - Marshall B. Rosenberg - Jungfermann Verlag
Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-Leiterin
Kurs-Nr. CE1714
mittwochs, ab 25. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
78,40 €

Wirtschaftsmodell der Zukunft "Gemeinwohlökonomie im Bereich Mensch und Gesellschaft/Verbraucher

Gewaltfreie Kommunikation
Vertiefer-Lern- und Übungs-Gruppe

Das Seminar spricht Interessenten an, die bereits in einer GFK Übungsgruppe aktiv waren oder mindestens zwei Semester an der VHS Übungsgruppe "Gewaltfreie Kommunikation im Alltag, Lern- und Übungsgruppe" teilgenommen hatten.
Wir vertiefen die GFK und üben gemeinsam als Gruppe unsere Fähigkeiten im Zuhören und der Empathie. Dabei stehen besonders eigene Themen im Vordergrund.
Die Gruppe trifft sich 14-tägig.

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-Leiterin
Kurs-Nr. CE1716
dienstags, ab 17. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
78,40

Die VHS beginnt im Februar mit einer NLP-Practitoner Ausbildung. Gern senden wir Ihnen den Flyer zu.

Bildungsurlaub: Erfolgreich kommunizieren durch NLP
Vorankündigung - Herbst 2015

Der Basiskurs "Erfolgreich kommunizieren durch NLP" vermittelt Ihnen einen einfachen und fundierten Einstieg in die spannende Welt des NLP.
In nur fünf Schritten lernen Sie die Grundlagen kennen, die Sie sofort im Beruf oder privat anwenden können.

Seminarinhalte:
- Philosophie des NLP
- Aufbau einer guten Beziehung zum Gegenüber
- Das NLP-Kommunikationsmodell
- Trainieren der Sinnesschärfe
- Effektiv Ziele für den beruflichen und privaten Alltag formulieren
- Erkennen von Wahrnehmungstypen
- Gezielter Einsatz von Sprache und Sprachmustern
- *Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin*

Kurs-Nr. CE1717
Montag, 19. bis Freitag, 23. Oktober, jeweils 09.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
156,50 €

KITAS FÜR DEMOKRATIE

Angebote für Kitas
Ihre Ansprechpartnerin:
Tessa Twele,
Tel: 05141– 92 98 21
t.twele@vhs-celle.de

Kitas für Demokratie...
das Projekt wird fortgesetzt

Kitas für Demokratie ist ein Projekt der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Die VHS Celle hat bereits im vergangenen Jahr erfolgreich Fortbildungen für Kitas durchgeführt. Auch in 2015 sind wir wieder dabei.
Rufen Sie uns an, sehr gern erhalten Sie detaillierte Informationen.
Tel: 05141-9298-21

Philosophie/Religion

Das Problem des Todes in der Philosophie

Die philosophische Auseinandersetzung mit dem Tod wird durch vier Fragen geleitet:
1. Was ist der Tod?
2. Gibt es für den Menschen eine Hoffnung über die Todesgrenze hinaus?
3. Wie sollen wir uns zum Tod verhalten?
4. Woher und wie wissen wir um den Tod?

Diese Frageaspekte stellen Auffächerungen einer einzigen Grundfrage dar, nämlich der nach dem Sinn des Todes. Von diesem Frageansatz ausgehend wird in diesem Kurs der Versuch unternommen, einen Überblick über die Geschichte des Todesproblems in der Philosophie zu geben. Dabei wird diese philosophiegeschichtliche Darstellung von den Gesichtspunkten geleitet, welche sich dem Menschen stellen, der unter den Bedingungen der heutigen durch Technik und Wissenschaft bestimmten Gesellschaft zu leben hat. Im Zusammenhang damit wir die tiefgehende Krise erörtert, in welche die religiöse Auffassung von Tod und Unsterblichkeit geraten ist.

Wolfram Chemnitz, M.A. Philosophie
Kurs-Nr. CE1801
mittwochs, ab 11. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
41,30 €

Karl Marx
"Religion ist Opium fürs Volk"

Karl Marx zählt zu den herausragenden Denkern der Weltgeschichte. Seine Philosophie begreift den Lauf der Geschichte und die Entwicklung der Menschen als im wesentlichen durch materielle Produktion begründet. Aber was mein Marx denn eigentlich genau, wenn er behauptet, dass das Sein das Bewusstsein bestimmt? Warum übt er eine äußerst scharfe Religionskritik ("Religion ist Opium fürs Volk")? Und warum lehnt Marx die bürgerliche Gesellschaft im Grunde so verhement ab? Diese Fragen wollen wir im Seminar ebenso nachgehen wie der aktuellen Bedeutung der Marxschen Philosophie für die Gesellschaft der Moderne. Einen ersten Hinweis darauf könnte uns die Lektüre der Marxschen Thesen über Feuerbach liefern.
Das Seminar richtig sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Philosophische Lektüre wird im Seminar ausgegeben.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz, Philosoph
Kurs-Nr. CE1802
Sonntag, 29. März,
11.30 - 19.30 Uhr (10,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
30,00 € (+2,00 € im Kurs für die Lektüre zu entrichten.)

Geschichte der russisch-orthodoxen Kirche

Wie und wann kam das Christentum nach Russland? Wie läuft die Lithurgie in der russisch-orthodoxen Kirche? Welche Funtionen haben die Ikonen?
Diese und andere Fragen werden während dieses Bildervortrags beantwortet.

Evgenia Panteleeva-Stammen
Kurs-Nr. CE1803
Donnerstag, 19. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Freiheit und Gleichheit - Ergänzung oder Widerspruch

Freiheit und gleichheit sind Säulen euröpäischen Wertegefüges. Wei kann der Mensch frei, sein, wenn er glleichzeitig Verantwortung für seine Handlungen trägt? Wie kann bei einer Ungleichheit der Menschen die gleichheit der Menschenwürde anerkannt werden? Wie kann Gleiches ungleich behandelt werden?
In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die historischen Fundamente der Freiheit, über soziale und politische Freiheit und ihre Grenzen. Sie hören etwas zur geschichtlichen Ausprägung der Gleichheit und der Bedeutung von Gleichheit und Ungleichheit im gesellschaftliche und politischen Zusammenhang.

Dr. Dieter Budde, Staats- und Sozialwissenschaftler
Kurs-Nr. CE1804
Dienstag, 17. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung

Demokratiezentrum: Politische Bildung Neue Angebote der Teilhabe und Partizipation

vhs Volkshochschule Celle

Markus Fink, 05141/929823, m.fink@vhs-celle.de

GEORG ELSER

"Ich habe den Krieg verhindern wollen"

Ausstellung und Veranstaltungsreihe

- siehe auch Bereich Mensch und Gesellschaft(Geschichte/Politik)

Georg Elser zeigte Mut mit seiner Tat. Er brachte mit ihr seine überzeugte Haltung gegen den Nationalsozialismus zum Ausdruck. Doch nach dem Zweiten Weltkrieg ist Elsers Tat jahrzehntelang verschwiegen, vergessen oder verdrängt worden.

VHS-Ausstellung vom 04. Februar bis 30. April, VHS Haus, Trift 20, 29221 Celle

Gemobbt 2.0 - wenn online gewütet wird...

Cybermobbing – Erscheinungsformen, rechtliche Aspekte und Auswege

Ein Vortrags- und Diskussionsabend für alle Interessierten

mit Frank Hennecke: Cybermobbing - eine neue Form der Gewalt
mit Dr. Elisabeth Clausen-Muradian: (Rechts-) Frei im Cyberspace?
mit Irene Skrobanek: Mobbing - Cybermobbing - was tun?!

Dienstag, 10. Februar 2014, 19 Uhr
CD-Kaserne, Halle 16, Hannoversche Str. 30b, 29221 Celle

Bundesweit stellt mittlerweile für 25 Prozent (JIM-Studie 2010) der jungen Menschen Cybermobbing ein Problem dar. Menschen werden beleidigt oder gehänselt, nicht beachtet oder von Gesprächen, Cliquen oder facebook-Gruppen ausgeschlossen, sogar Hassgruppen gegen Einzelne werden geründet. Einige werden erpresst oder bedroht. Peinliche, unangenehme oder intime Fotos einer Person ohne ihr Wissen verbreitet oder Videos bei YouTube hochgeladen, in denen jemand verprügelt wird. Dies alles und vieles mehr passiert täglich in der nahen Parallelwelt des Internets, die so hohen Einfluss auf das reale Leben hat.

Zwei Expertinnen+ein Experte werden an diesem Abend das Themenfeld Mobbing und Cybermobbing global aus verschiedenen Perspektiven betrachten: aus rechtlicher, sozialpädagogischer und polizeilicher.

CD Kaserne CELLE

- Eintritt frei -

NEUE MEDIEN – SOZIALE NETZWERKE UND CYBERMOBBING

Der Umgang mit den neuen Medien will gelernt sein. Allen voran die Sozialen Netzwerke (Facebook, Google+, Twitter, Xing,...) bieten viele positive Möglichkeiten aber auch ernst zu nehmende Gefahren.

vhs Volkshochschule Celle

mit stiften arbeiten entscheiden
Bürgerstiftung Region Bergen

Weitere Informationen: Markus Fink, 05141/929823

Programmbereichsleitung:
Martina Hancke

Kultur

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Literatur

Creative Writing

In den meisten Menschen steckt eine Geschichte ... und oft fehlt nur ein kleiner Schritt, um sie auf das Papier zu bringen. Oder - der Spaß am Schreiben ist bereits da, aber die Frage, wie es noch besser geht, bleibt unbeantwortet. Wir verschaffen uns hier mit kreativen Schreibübungen einen ersten Zugang zum "Creative Writing", lösen Schreibhemmungen und entdecken die eigene Ausdrucksfähigkeit.
Die Autorin Martina Hancke erzählt Ihnen etwas über das "Handwerkszeug" des Schreibens: Wie wirken Charaktere? Wie erzeuge ich Spannung? Wie gelingen gute Anfänge? Welche Erzählperspektive wähle ich?
Dieses Angebot wendet sich auch besonders an Heranwachsende.

Bitte denken Sie an Ihre Schreibunterlagen!

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE2101
freitags, 13. Februar, 13. März, 17. April, 8. Mai und 12. Juni, jeweils von 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
41,30 €

Schreibwerkstatt in der VHS

"Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen" (Mark Twain). Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Hier wird diskutiert, kritisiert, lektoriert, aber nicht kopiert, zensiert oder frisiert. Gutes Arbeitsklima - teilweise über 10 Jahre Gruppenzugehörigkeit. Jung- und Altgesellen freuen sich auf Zuwachs. Einzige Voraussetzung: Lust am Schreiben.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, gemeinsam mit uns an Ihren und unseren Texten (Lyrik/Prosa) zu feilen, dann besuchen Sie unsere SchreibWerkStatt (SWS).
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angela Weich (Tel. 05084-911685, ab 17.30 Uhr oder: abweich@t-online.de).
Treffen jeweils in geraden Wochen am Donnerstag.

Angela Weich
Kurs-Nr. CE2102
donnerstags, ab 05. Februar 19.00 - 21.00 Uhr, 11 Termine (29,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,00 €

Prosaschmiede

Schreiben Sie? Und trauen sich nicht, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, weil Sie sich nicht blamieren möchten? Oder spüren Sie, dass irgendwas an Ihren Texten noch nicht stimmt, wissen aber nicht, was? Dann sind Sie bei uns richtig, denn in der Prosaschmiede kümmern wir uns um das Handwerk des Schreibens.
Der Kurs findet 14-tägig - auch in den Ferien - statt.
Cathrin Block ist Ansprechpartnerin und Koordinatorin der Prosaschmiede.
Wenn Sie mehr wissen möchten: www.prosaschmiede.de

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
Kurs-Nr. CE2103
donnerstags, ab 12. Februar 20.00 - 22.00 Uhr, 12 Abende (32 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,00 €

Poetischer Spaziergang auf dem Lyrikpfad

Zwischen Hornbostel und Wietze entstand 2013 der "Lyrikpfad" entlang der Aller. An zwölf Stellen laden Gedichte zum Lesen und Nachdenken ein.
Wir werden bei dem abendlichen Spaziergang den Lyrikpfad erkunden. Die Verse führen uns im Juni durch die Geschichte der Lyrik vom Barockdichter Martin Opitz bis in die Moderne. Wir lernen die Charakteristika der Epochen und verschiedenste Dichter kennen.
Die Strecke umfasst insgesamt ca. fünf Kilometer (Hin- und Rückweg).

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE2104
Donnerstag, 18. Juni, 18.30 - 21.00 Uhr (3,33 UStd.)
Treffpunkt: Freiwillige Feuerwehr in Hornbostel, Brunnenweg
10,00 €

Schöpfungslob und Widerstand

Der Dichterpfarrer Paul Gerhardt

"Geh aus, mein Herz, und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit an deines Gottes Gaben." In vielen Lieder singt Paul Gerhardt das Lob der Schöpfung und ihres Schöpfers. Er tut dies sogar in der Zeit des 30-jährigen Krieges. Er verdichtet seine Erfahrungen, auch mit Gott, zu Gedichten. Diese spiegeln Angst und Leid, Vertrauen und Trost - letzteres trotz beruflicher Schwierigkeiten und persönlicher Not: Paul Gerhardt verlor vier seiner fünf Kinder und seine Frau. Woher nimmt er die Kraft, schweren Belastungen standzuhalten? Wie kommt der friedfertige Pfarrer dazu, sich gegen staatliche Eingriffe in seine Arbeit zu wehren? Noch immer werden seine Lieder gerne gesungen (nicht nur in der evangelischen Kirche). Was macht deren Reiz aus? Ist es die ausdrucksstake, bildhafte Sprache? Sind es die starken Gefühle - oder die Melodien? Jedenfalls strahlt das Werk des Liederdichters noch heute Zuversicht aus; er hat sie aus seinem Glauben gewonnen.

Die Schauspielerin Rosemarie Schilling rezitiert Texte von Paul Gerhardt. Der Musiker Ekkehard Popp stimmt einzelne Liedern an und lädt zum Mitsingen ein.
Dr. Helmut Geiger, Theologe
Kurs-Nr. CE2105
Dienstag, 30. Juni, 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
12,00 €

Literaturkreis

Mit seinem Roman "Das Bildnis des Dorian Gray", 1890, liefert Oscar Wilde ein faszinierendes Bild der englischen upper-class Ende des 19. Jahrhunderts. Das vor allem im Hinblick auf das Verständnis von Kunst und ihre Rolle in der Gesellschaft, auf den Aesthetizismus, als dessen Vertreter sich Wilde empfand, auf das Selbstverständnis des Individuums auf die Gültigkeit moralischer Maximen.

Bitte mitbringen: Oscar Wilde; Das Bildnis des Dorian Gray

Maria Colshorn, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE2106
dienstags, ab 10. März
10.30 - 12.00 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)
Celle; Landeskirchliche Gemeinschaft, Alter Bremer Weg 57
36,00 €

Stimme

Die Sprechstimme
Wie Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen können

An diesem Nachmittag erfahren Sie, was Sie mit diesem interessanten, sensiblen Organ alles machen können!
Mit der richtigen Atmung und Artikulation kann eine Lesung zum gehörten Erlebnis werden.
Anhand verschiedener Übungstexte werden Sie lernen, mit Ihrer Stimme besser umzugehen. Nicht nur hell und dunkel laut, leise, schnell, langsam, kräftig, lieblich;- auch Trauer, Freude, alle erdenklichen Gefühle können durch die Stimme wiedergegeben werden.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Kurs-Nr. CE2107
Samstag, 07. März,
14.00 - 18.00 Uhr (5,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
15,20 €

Theater

Darstellendes Spiel
Theatergruppe VHS

Die Theatergruppe arbeitet bereits im 4. Jahrzehnt. Hier werden interessierte Amateure an grundlegende Situationen des darstellenden Spiels (Umsetzung der Sprache in Sprechen, Ausdruck durch Bewegung u.a.) herangeführt. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu aktiver und regelmäßiger Mitarbeit.

Neuen Mitgliedern ergibt sich die Möglichkeit, gleich in das laufende Projekt der gespielten Stadtführung integriert zu werden.

Carsten Dettbarn
Kurs-Nr. CE2108
dienstags, ab 10. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 20 Abende (60 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
17,00 €

Theatergespräche: "Boss vom Ganzen"

Sie haben eine Aufführung dieses Stückes des aktuellen Schlosstheaterspielplanes gesehen....
Wir laden Sie zu einer kreativen, fachlich begleiteten Diskussion über die Inszenierung des Theaterstückes ein!
Moderation: Liliane Steinke mit jeweils wechselnden, spannenden Vertretern des Theaters (Regisseur, Dramaturg, Schauspieler...)

Kurs-Nr. CE2110
Mittwoch, 18. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

Theater Diskurs: "Zeitgenössische Stücke"

Welche Stücke werden im zeitgenössischen Theater diskutiert, welche Motive spielen eine Rolle und welche Stücke werden uns im kommenden Spielplan entzücken? (Es kann auf alle Sparten des Theaters eingegangen werden.)
Drei bis vier ausgewählte Stücke/Texte werden zu Beginn des Seminars bekannt gegeben bzw. verteilt - genug Inhalt für spannende Diskussionen. Und was dann schlussendlich auf dem Spielplan der kommenden Theatersaison landet?? - SIE erfahren es!

Ralph Blase, Leitender Dramaturg Schlosstheater Celle, Liliane Steinke
Kurs-Nr. CE2111
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
20,00 €

Kunstgeschichte

Amenophis III. und Echnaton
Ägypten am Vorabend der Amarnazeit

In der Umbruchsphase von Amenophis III. zu seinem Sohn Amenophis IV. /Echnaton hat Ägyptens Gesellschaft eine Verfeinerung erreicht, die später niemals übertroffen wurde. Abbild dieser Kultur ist die Pracht der Privatgräber in der in der thebanischen Nekropole (u.v.a. Grab des Ramose). Der Luxortempel wurde gegründet, Karnak wurde großzügig erweitert; auf der Thebanischen Westseite wurde der Totentempel des Königs mit 20m hohen 'Wächterstatuen' (den Memnonkolossen) versehen.
In diesem Umfeld, in dem, wie man vermuten kann, auch über 'neue Gottesideen', über das Wesen Gottes überhaupt philosophiert worden ist, wuchs der Sohn und Nachfolger Amenophis' III, der spätere Amenophis IV. auf. Er nahm diese Idee auf, bündelte sich zu einem neuem Gottesentwurf, nannte sich später Echnaton und verwirklichte in Amarna folgenschwer seinen 'monotheistischen' Traum von seinem einen und einzigen Gott Aton.
Das Seminar bietet detaillierte Berichte über die im Augenblick laufenden archäologischen Arbeiten im Amenophis-Totentempel mit neuestem Fotomaterial.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Kurs-Nr. CE2201
montags, ab 09. März
18.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
150,00 €

Städtebau und Kultur in Hildesheim
Dom und Michaeliskirche (mit Exkursion)

Seit diesem Sommer ist in Hildesheim nach der Michaeliskirche nun auch der Dom wieder zugänglich. Beide Kirchen zusammen bilden, im Verbund mit dem Neubau des Roemer- und Pelizaeusmuseums eine Art Kulturdreieck.
Sie sind mit der Gründungsgeschichte Hildesheims eng verflochten und baulich stellt die Michaeliskirche gleichsam das Muster einer romanischen Basilika dar.
Trotz erheblicher Kriegsschäden haben sich zentrale Teile der jeweiligen Ausstattungen erhalten: Deckenbild und Kreuzgang in der Michaeliskirche, sowie die Bernwardstüren, der Heziloleuchter, die Christussäule, die im neuen Dom nun grandios präsentiert werden. Als Abrundung des Seminars wird ausführlich über die archäologischen Arbeiten berichtet, die in beiden

Kirchen stattgefunden haben.
Beide Bauten sollen am zweiten Tag dieses Seminars auf einer 'Exkursion' nach Hildesheim direkt besucht werden.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Kurs-Nr. CE2202
Samstag, 27. Juni, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 28. Juni, 08.00 - 18.00 Uhr
(18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
63,00 €
Fahrtkosten nach Hildesheim sind in der Gebühr nicht enthalten.

Das Portrait

Gegenstand des Kurses ist das Portrait. Im Vordergrund steht die Entwicklung der Bildgattung und besonders ihre Krise im 19. und 20. Jahrhundert.

Knut Wurbs, Studienrat i.R.
Kurs-Nr. CE2203
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Celle, Albert-Schweitzer-Str. 76
55,00 €

Foto

Stadtteil-Gesichter Fotoausstellung

29. Januar - 30. April
Finanzamt Celle, Im Werder
In den Vorsemestern hat eine kleine Gruppe unterschiedlichster Fotografinnen und Fotografen in verschiedenen Stadtteilen Celles thematisch gearbeitet und präsentiert nun eine breite Auswahl der Ergebnisse in den Räumen des Celler Finanzamtes. Der Projekttitel „Stadtteil-Gesichter" ist doppeldeutig. Zum einen sollten Menschen eines Celler Stadtteils in ihrem Lebens- und Arbeitsumfeld mit der Kamera eingefangen werden, zum anderen ging es auch um das allgemeine ‚Gesicht' des jeweiligen Stadtteils (Architektur, Straßen- und Parkstruktur), individuelle Ecken, die das Gesicht eines Stadtteils mitprägen usw. Fotografisch war damit die ganze Palette von der Makro- über die Porträt- bis zur Architekturfotografie möglich. So konnte sich jede/r engagierte Fotograf/in mit den persönlichen Schwerpunkten in diesem Thema wiederfinden.

Digitale Fotografie - vom Foto zum Kunstwerk

Wer heute mit einer digitalen Kamera Fotos aufnimmt, kann selbst entscheiden wie das fertige Bild am Ende aussieht. Mit der digitalen Bildbearbeitung sind heute all jene Dinge möglich, die man zu analogen Zeiten noch dem Fotolabor überlassen musste. War für die heimische Bearbeitung der Fotos früher ein eigenes Fotolabor erforderlich, kann jetzt jeder am häuslichen PC einfach und schnell seine Bilder bearbeiten.
Aber vor der Bearbeitung am PC sollten einige fotografische Regeln beachtet werden. Egal mit welchem Typ von Kamera (Handy-, Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera) die Aufnahmen gemacht werden, es sind immer auch grundsätzliche Überlegungen und Einstellungen notwendig die zu einem gelungenem Foto beitragen.

Kursinhalte sind u. a.:
- Speicherformat wählen (JPG, RAW), Vorteile / Nachteile
- Blende, Belichtungszeit, ISO, Abhängigkeiten untereinander
- Programm wählen (AV, TV, M, P ...) oder doch die Automatik ?
- Brennweite des Objektives, für welches Motiv welches Objektiv ?
- Schärfentiefe
- Einstellung Weißabgleich
- die Bildidee, Kreativität bei der Aufnahme
- die richtige Bildkomposition, Drittelregel beachten
- das Bild erzählt eine Geschichte
- Freistellungsarten
- Freistellen von Objekten schon bei der Aufnahme
- Objektive mit verschiedenen Brennweiten einsetzen
- Blitzen, entfesseltes Blitzen, rote Augen vermeiden

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2301
Samstag, 14. März,
09.00 - 16.30 Uhr (9,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
25,70 €

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2302
Samstag, 25. April,
09.00 - 16.30 Uhr (9,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
25,70 €

Digitale Fotografie in der Praxis
anspruchsvolle Fotos gestalten: Innenräume

Weite Innenräume ohne Blitzlicht zu fotografieren stellt oft eine Herausforderung dar. In vielen Museen, Kirchen und Ausstellungen ist das Fotografieren meist erlaubt. Allerdings darf in der Regel kein Blitzlicht verwendet werden. Ebenso ist der Einsatz eines Stativs in vielen Fällen nicht zugelassen.
Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen sind eindrucksvolle Fotos möglich.

In diesem Praxiskurs komponieren Sie mit Ihrer eigenen Kamera Ihre Fotos. Spielen Sie mit Licht und Schatten, ändern Sie Ihren Standpunkt, stellen Sie Ihre Kamera auf den Boden und staunen Sie welch ein Bildeindruck hierbei entsteht. Fotografieren Sie die Totale oder nur ein Detail oder stellen Sie eine Einzelheit vor der Totalen frei.

Kursinhalte sind u.a. :
- Kreativer Einsatz der Belichtungsprogramme AV (A), TV (S) und M
- Belichtungsmessung, Einsatz Mehrfeld-, Spot- Messung usw.
- ISO Einstellung an die Lichtverhältnisse anpassen

Am Freitag werden bei Bedarf fotografische Grundbegriffe und Einstellungen an der Kamera erläutert. Es wird über das erforderliche technische Zubehör und mögliche Alternativen hierzu gesprochen. Der Ablauf der Exkursion am Samstag wird im Groben besprochen.
Voraussetzung für den Kurs sollte sein, dass die Teilnehmenden mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sind.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Stativ, ggf. verschiedene Objektive

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2303
Freitag, 08. Mai, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 09. Mai, 09.00 - 16.30 Uhr
(14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
38,50 €

Fotografiert von Hartwig Braun

Digitale Fotografie in der Praxis
anspruchsvolle Fotos gestalten: im Freien

Schon das Wetter kann an das Fotografieren im Freien besondere Anforderungen stellen. Sonne, Regen, Nebel, Kälte, Hitze, Schnee und Wind sind Wettereinflüsse, die sich auf die Motivwahl, die Art der Belichtung und die Bildkomposition auswirken können. Aber alle scheinbar noch so widrige Bedingungen können auch kreativ in die Bildgestaltung einbezogen werden.

Kursinhalte sind:
- kreativer Einsatz der Belichtungsprogramme AV (A), TV (S) und M
- Belichtungsmessung, Einsatz Mehrfeld-, Spot-Messungen usw.
- interessante Motive suchen, entdecken und aufnehmen
- einen spannenden Aufnahmestandpunkt finden
- verschiedene Brennweiten optimal einsetzten
- Schärfentiefe zur Bildgestaltung nutzen
- Blitzen auch (und besonders) bei Sonnenschein

Am Freitag werden fotografische Grundbegriffe und Einstellungen an der Kamera erläutert. Es wird über das erforderliche technische Zubehör und mögliche Alternativen hierzu gesprochen. Der Ablauf der Exkursion wird vorgestellt.

Voraussetzung ist, dass die Teilnehmenden mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sind.

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2304

Freitag, 22. Mai, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 23. Mai, 09.00 - 16.30 Uhr
(14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
38,50 €

Fotobearbeitung

Organisation und Bearbeitung digitaler Bilder
mit PICASA

Das kostenlose Programm PICASA ermöglicht das Übertragen der Bilder von der Speicherkarte der Kamera auf den PC und die anschließende weitere Bearbeitung der Bilder. Sind die Bilder im "Kasten" ist der erste kreative Schritt getan. Mit PICASA können Sie danach ihre Bilder auf dem PC speichern, katalogisieren und bearbeiten. Sie können ihre Bilder je nach Thema gruppieren und in Fotoalben ablegen. Die so erzeugten Alben können als Diashow auf eine CD gebrannt werden. Diese CD mit ihren Bildern können Sie ihren Verwandten und Freunden am PC als Diashow vorführen.

Bitte mitbringen: Speicherkarte mit Fotos

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2305
mittwochs, ab 18. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12,67 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
41,20 €

Digitale Bildorganisation für Senioren im Bereich EDV

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP
Open Source-Programm populär und kostenlos

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programm und ist unter Windows die kostenlose und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen.
Im Kurs wird kurz die Installation von Gimp unter Windows besprochen, GIMP und die Benutzeroberfläche erläutert.
Praxisbeispiele zu Themen wie Ebenentechnik, Masken, Textwerkzeug oder Zuschnitt vertiefen Ihr Know-how. Gleichzeitig vermittelt der Dozent Hintergrundwissen, erklärt Fachbegriffe, die wichtigsten Dateiformate, sowie verlustbehaftete und verlustfreie Komprimierung. Die letzten Schritte führen zu komplexen Themen, wie Porträtretusche, Webdesign und Webgrafik.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE2306
Freitag, 17. April, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 18. April, 09.00 - 16.30 Uhr
(12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

Fotografiert von Hartwig Braun

Fotos mit "Lightroom entwickeln"

Wer heute mit einer digitalen Kamera Fotos macht, kann selbst entscheiden, wie das fertige Bild am Ende aussieht.
Wer schon bei der Aufnahme seiner Bilder im sogenannten Raw-Format speichert, hat bei der Nachbearbeitung seiner Bilder viel Spielraum für Verbesserungen. Mit dem Raw-Konverter der Software Lightroom von der Firma Adobe können im Entwicklungsmodul die Fotos nachbearbeitet werden. Alle durchgeführten Änderungen können jeder Zeit wieder rückgängig gemacht werden.
Nach der "Entwicklung" der Fotos in Lightroom wird das Ergebnis in das gängige Jpg-Format exportiert und auf der Festplatte abgespeichert.

Vorgestellt werden u. a. folgende Bearbeitungsschritte:

- Belichtung korrigieren
- Helligkeitsunterschiede ausgleichen
- Verlaufsfilter anwenden, Himmel abdunkeln, Bodenbereich aufhellen
- Objektivkorrekturen anwenden, Verzerrungen beseitigen
- Farbrauschen minimieren, bei hoher ISO oder nach starkem Aufhellen dunkler Bereiche
- Weißabgleich (Farbtemperatur) nachträglich anpassen
- Farben, Sättigung/ Helligkeit erhöhen/ reduzieren
- Kontraste verstärken/ verringern
- Nachschärfen, Maskieren der zu schärfenden Bildbereiche

In diesem Kurs wird gezeigt, wie die Oberfläche von Lightroom bedient wird.

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2307
mittwochs, ab 10. Juni
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Fotoprojekt: Auf der Suche nach Natur

Bei diesem Fotoprojekt geht es um Entdeckungen im Landkreis Celle. Wo finden sich noch die Stellen, die uns die Illusion unberührter Naur vermitteln?
In einer durch und durch kultivierten Umwelt lassen sich bestimmt Inseln, Winkel und Nischen mit natürlicher Schönheit finden. Auf diesen kleinen Forschungsreisen durch die Nachbarschaft werden die Eindrücke mit der Kamera gesammelt. Unser Ziel ist das behutsame Ablichten ohne Spuren zu hinterlassen.
Wie in den vorangegangenen Projekten geht es viel um Einzelarbeit. aber auch um Treffen und Besprechungen mit der Gruppe, um voneinander zu lernen und gemeinsam zu einem Ziel zu kommen. Zum Abschluss soll eine Ausstellung die Natur-Palette unserer Umgebung zeigen. Bis zum Sommer finden insgesamt 6 Termine und eine Exkursion statt. Der 1. und 2. Termin sind 3. und 17. März, 18.30 - 20.30, in der Museumspädagogischen Werkstatt des Bomann-Museums (Eingang Stechbahn). Die weiteren Termine werden in der Gruppe abgesprochen.

Uwe Rautenberg, Fotograf und Museumspädagoge
Kurs-Nr. CE2308
1. Termin: 3. März
2. Termin: 17. März,
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr, weitere Termine nach Absprache (18,67 UStd.)
Celle, Museumspädagogische Werkstatt des Bomann-Museums
58,70 €

Malerei / Zeichnen

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität
für Anfänger/innen

Die Übungen und Anleitungen in diesem Kurs sind für Menschen gedacht, die noch nicht zeichnen können, die glauben, sie hätten wenig oder gar kein Talent dazu, die es aber doch gern lernen möchten. Wie schon Albrecht Dürer es ausdrückte: Der in ihrem Herzen heimlich gesammelte Schatz wird durch ihr schöpferisches Tun sichtbar gemacht.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley
Kurs-Nr. CE2401
mittwochs, ab 11. Februar
19.00 - 21.15 Uhr, 5 Abende
(15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
41,30 €

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität

Zeichnen ist ein eigenartiger Vorgang, er ist so eng mit dem Sehen verbunden, dass beides kaum voneinander zu trennen ist. Die Fähigkeit zu zeichnen hängt davon ab, mit den Augen eines Künstlers zu sehen. In dieser Fortsetzung des Anfängerkurses vertiefen wir unser zeichnerisches Können und entwickeln dabei ein kreatives Denken. Eine Teilnehmerin sagte mir einmal, bevor sie zu zeichnen anfing, habe sie noch nie ein Gesicht richtig angesehen, aber danach fand sie plötzlich jeden Menschen schön.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley
Kurs-Nr. CE2402
mittwochs, ab 18. März
19.00 - 21.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
41,30 €

"Mein Celler Skizzenbuch"

Mit Zeichenstift und Skizzenbuch wollen wir die Celler Innenstadt am Samstagvormittag erkunden. Häuser, Marktszenen, Passanten und Situationen sollen mit schnellen Strichen festgehalten werden. Auch Anfänger/-innen werden nach einer theoretischen und praktischen Einführung am Abend zuvor das schnelle Skizzieren erlernen.
Am Samstagnachmittag werden unsere fixierten Beobachtungen ausgearbeitet und verbessert. So kann mit viel Spaß und Mut ein persönliches Skizzenhandbuch entstehen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch DIN A 4, weichen Bleistift, Graphitstift, Farbstifte, Filzstift schwarz, dünn und dick

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2403
Freitag, 24. April, 18.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 25. April, 10.00 - 16.00 Uhr
(11 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
30,30 €

fäße, Malmaterial nur soweit vorhanden. Farben, Papier und Pinsel können bei der Dozentin erworben werden.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2404
Samstag, 07. Februar, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 08. Februar, 10.00 - 17.30 Uhr
(18 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
49,50 €

Mit Stift und Pinsel
Zeichnen und Malen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Jeder Semesterkurs hat einen anderen Schwerpunkt, der sich mit besonderen Techniken oder bestimmten Motiven auseinander setzt. Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Gouache/Tempera- und Acrylfarben gearbeitet.

Mitzubringen sind: ein Skizzenblock A 3 in matt oder rau und Bleistifte oder Kohle. Neueinsteigern steht das benötigte Material gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2405
montags, ab 16. Februar
16.30 - 18.45 Uhr, 10 Nachmittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Am Heiligen Kreuz, 60er Jahren

Grundlagenkurs Aquarellmalerei

Spaß am Malen, der lockere Umgang mit dem Pinsel, aber besonders die Vermittlung soliden maltechnischen Wissens ist Ziel dieses Kurses.
Wir beginnen mit spielerischen Farbexperimenten, dann folgen Materialkunde und Farblehre mit Mischübungen. Die verschiedenen Aquarell-Grundtechniken werden an einfachen Bildmotiven erläutert und eingeübt. Den Anschluss bildet der schrittweise Aufbau eines Aquarells in Schichten am Beispiel eines Landschaftsmotivs.

Bitte mitbringen: Bleistift 3B, 2 Wasserge-

Realistische Aquarellmalerei
Portraits - Tiere - Pflanzen

Hauptziel des Kurses ist es, reale Farben, klare Formen und die einzigartige Ausstrahlung der Wirklichkeit zu erfassen und überzeugend im Aquarell umzusetzen .

Aquarellblock DIN A 3, Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift

Hardy Lugerth
Kurs-Nr. CE2406
Samstag, 07. März, 14.30 - 18.30 Uhr
Sonntag, 08. März, 09.00 - 13.00 Uhr
(10,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
32,00 €

Praktischer Realismus mit Aquarell und Feder
Wochenendkurs in den Osterferien

Sie versuchen sich an realistischen Darstellungen von natürlichen Formen bei der Gestaltung von Urkunden, Glückwunschkarten, Dekobildern u.ä. Es werden die Techniken des Aquarellierens und der Kalligrafie angewandt.

gutes Papier nach eigener Wahl, Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift, Lineal, evtl. Kalligrafie-Federn

Hardy Lugerth

Kurs-Nr. CE2407
Samstag, 11. April, 14.30 - 18.30 Uhr
Sonntag, 12. April, 09.00 - 13.00 Uhr
(10,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
32,00 €

Aquarellmalerei
für erfahrene Aquarellmaler/-innen am Vormittag

Geplant ist die Arbeit an ungewohnten Bildmotiven, auf größeren Blattformen, neuen technischen Kombinationen und Schritten in die Abstraktion.

Materialbesprechung am ersten Kurstag

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2408
mittwochs, ab 11. Februar
09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage
(30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Aquarellmalerei

Dieser Kurs soll die Fähigkeit in der Aquarellmalerei auffrischen und den Teilnehmenden Neues vermitteln. Für Anfänger/innen bietet der Kurs einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei mit spielerischen Farbstudien in den Grundtechniken und an einfachen Bildmotiven.
Die erfahrenen Teilnehmenden können sich mit einem bestimmten Thema beschäftigen und auch neue technische Kombinationen und Gestaltungen ausprobieren.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial -nur soweit vorhanden- bitte mitbringen. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2409
dienstags, ab 17. Februar
18.45 - 21.00 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Aquarellmalerei
am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen -- auch in Mischtechniken -- sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2410
dienstags, ab 17. Februar
09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage
(30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Wege in die freie Malerei
Wochenendkurs in den Osterferien

Mit Acrylfarben wollen wir experimentieren, gefundene Formen und Strukturen einsetzten. Malerische Wegprozesse und Kompositionen stehen im Mittelpunkt dieses Malkurses.
Wie beginne ich? Wann ist ein Bild fertig? Am Ende können ungegenständliche aber auch gegenständliche Bilder stehen.
Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Abdeckplane, Malkittel, Wassersprühflasche, Schwammtuch, Glasplatte zum Mischen (mind. 30x40 cm), eigenes Malmaterial soweit vorhanden, besondere Malgründe, Keilramen, Malplatte (nicht zu klein!) nach Wunsch. Weiteres Material (auch Farben) ist gegen einen kleinen Kostenbeitrag bei der Dozentin erhältlich.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2411
Samstag, 28. März, 09.00 - 17.15 Uhr
Sonntag, 29. März, 09.00 - 17.15 Uhr
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
55,00 €

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2412
Dienstag, 31. März und Mittwoch, 1. April, jeweils 9.00 - 17.15 Uhr, 2 Tage
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
55,00 €

Ölmalen

Mit viel Elan, Freude und behutsamer Hilfe werden Neueinsteiger/-innen ihr erstes Ölbild malen. Es ist ein Leichtes, die Grundlagen der Ölmalerei zu erobern.
Fortgeschrittene können durch das breite Spektrum dieser Technik ihren individuellen malerischen Ausdruck finden.
Beispiele von Malervorbildern begleiten unseren Weg.
Es kann auch mit wasservermalbaren Ölfarben gearbeitet werden.
In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulmalkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2413
montags, ab 23. Februar
18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
66,00 €

Kalligrafie und Layout
(Auch für Kinder im schreibfähigem Alter)

Nach einer Einführung in die "Kunst des Schönschreibens" wollen wir verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten ausprobieren. Je nach Papierformat, Schriftgröße und Anordnung entsteht ein anderer "Look" des Geschriebenen. Ein Tag zum Experimentieren für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A3) und Zeichen- oder Skizzenblock (DIN A3), Federhalter und Bandzugfedern, farbige Tinten oder Holzbeizen zum Anmischen, Deckfarben/ Gouachen (falls vorhanden), Bunt- und Filzstifte, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Wasserglas, Küchenrolle, Behälter zum Anmischen von Farben. Federn und Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3 €)

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2414
Dienstag, 31. März,
10.00 - 16.30 Uhr (8,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
23,80 €

Kalligrafie
"Kalligraphisches Notizbuch"

Dieses Kalligrafie-Wochenende bietet Gelegenheit, Neues auszuprobieren oder Kenntnisse zu vertiefen. Ausgangspunkt ist ein Kursivalphabet oder die persönliche Handschrift. Wir probieren verschiedene Schreibwerkzeuge und deren Wirkung auf das Geschriebene aus: Tempo und Technik, Farbe und Papiere beeinflussen das Schreiben. So kann jeder seine individuelle Schrift (weiter-)entwickeln und am Ende alles in einem gefaltetem Buch zusammenfassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Viel Papier! Mindestens Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Tonpapier, Packpapier (Rolle), Bandzugfedern mit Halter sowie Filz- und Buntstifte; Flachpinsel, farbige Tinten oder Holzbeize, Wasserglas, Stempel und weitere Materialien, die sich zum Schreiben/ Stempeln eignen können. Falls bereits vorhanden: kalligrafische Übungsblätter. Federn sind auch im Kurs erhältlich.

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2415
Samstag, 18. April, 10.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 19. April, 10.00 - 16.30 Uhr
(17,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
47,70 €

Kunsthandwerkliches Arbeiten

Workshop Speckstein im Freien
Wochenendkurs

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung.
Ein wunderschöner Garten wird Anregungen für unsere Plastiken bieten. Der Stein ist für Anfänger sehr geeignet. Fortgeschrittene können sich auch an größere Werke wagen. Am Freitag findet eine theoretische Einführung, Steinauswahl, zum Workshopablauf und Vorbesprechung statt. Bei regnerischem Wetter findet der Workshop in den Räumen der VHS statt.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden, Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2501
Freitag, 10. Juli, 18.45 - 20.15 Uhr
Samstag, 11. Juli, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 12. Juli, 10.00 - 17.00 Uhr
(18,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
51,40 € (+ Materialkosten von 5 - 20 € je nach Materialwahl, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

Gestalten mit Ton
mit und ohne Vorkenntnisse

Nach Anleitung oder auch eigenständig fertigen wir Dekoratives und Nützliches in Aufbaukeramik. Die künstlerische Beschäftigung macht Spaß, bereichert den Alltag, fördert die Kreativität und verschafft Ausgleich und Entspannung. Töpfern muss nicht langweilig sein. Seid kreativ und traut euch.

Bitte mitbringen: Schürze und Küchenmesser

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2502
mittwochs, ab 04. Februar
18.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
55,10 € (+ 20,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2503
mittwochs, ab 15. April
18.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
49,60 € (+ 20,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Naturseife selbst herstellen

Bei zunehmenden Allergien ist es schön, wenn man seine Seife selbst herstellen kann und genau weiß, was sie enthält. Im Kurs lernen Sie, wie man Seife herstellt und anschließend haben Sie die Möglichkeit, Seife Ihrer Wahl in verschiedenen Formen herzustellen, z.B. Gesichtsseife, Gärtnerseife, Rasierseife.

Kerstin Rothert-Schnell
Kurs-Nr. CE2504
dienstags, ab 17. Februar
18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
33,00 €

Ein Schmuckstück selbst gestalten
Gold- und Silberschmieden

Entwerfen und schmieden Sie Ihr eigenes Lieblingsschmuckstück aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer evtl. in Verbindung mit Perlen, einem Stein, Glas oder Keramik. Vielfältige Möglichkeiten der Formgebung und der Oberflächengestaltung machen Ihre Arbeit zu einem edlen und unverwechselbaren Einzelstück.
Am Anfang des Kurses erlernen Sie die grundlegenden Werktechniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Schmieden und Biegen.
Anschließend lassen Sie sich von mitgebrachten Stücken, Bildmaterial oder der Natur inspirieren und entwickeln Ihr neues Lieblingsstück, zum Beispiel einen Ring, Kettenanhänger, Ohrringe oder Armreifen. Steine, Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.
Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich bitte zwecks Materialbestellung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung (05052/ 9126464).

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nahsichtbrille und eine Plastiktüte

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)
Kurs-Nr. CE2601
Samstag, 14. März, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 15. März, 10.00 - 17.30 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
62,00 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)
Kurs-Nr. CE2602
Samstag, 11. April, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 12. April, 10.00 - 17.30 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
62,00 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Ratsgaststube in den 60er Jahren

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)
Kurs-Nr. CE2603
Samstag, 25. Juli, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 26. Juli, 10.00 - 17.30 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
62,00 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Faszination Papier

An 20 Terminen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 24,00 EUR und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils donnerstags oder freitags geöffnet.

Sie rechnen mit dem Dozenten ab:
- Grundmaterial pro Vormittag und Teilnehmer 6,00 EUR
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2604
donnerstags, ab 05. Februar
09.30 - 12.30 Uhr, 20 Vormittage
(80 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
24,00 €

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2605
donnerstags, ab 05. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 20 Abende (80 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
24,00 €

Kerstin Rothert-Schnell
Kurs-Nr. CE2606
freitags, ab 13. Februar
15.00 - 18.00 Uhr, 20 Nachmittage
(80 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
24,00 €

Faszination Papier
-Offene Werkstatt am Wochenende-

An diesem Wochenende besteht die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:
- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art, Objekte
- Bücher binden
- Bücher reparieren

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel der Stärke 6 und 8 (z.B. Malerpinsel/ Baumarkt), einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm) und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2607
Freitag, 27. März, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 28. März, 09.00 - 12.00 Uhr
Samstag, 28. März, 13.00 - 19.00 Uhr
(16 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
48,00 € (Eine Gebühr von 4,00 € für Klebstoffe und Werkzeuggebrauch wird am Freitag eingesammelt. Der individuelle Materialverbrauch wird am Schluss der Offenen Werkstatt abgerechnet.)

Origami Faltfiguren aus Papier

Ich möchte mit Ihnen phantasievolles Papierspielzeug falten. Aus einem gewöhnlichen Blatt Papier entstehen kleine Wunderwerke mit Kniff und bezaubernde Motive: Lustige Tiere, farbenfrohe Blüten und viele weitere bezaubernde Dekorationen sowie Geschenkideen. Mit speziellen Falttechniken formen Sie aus Papier etwas Besonderes.

Bitte mitbringen: eine Packung Faltpapier (15cm x 15cm)

Mi-Hye Park, Künstlerin
Kurs-Nr. CE2609
montags, ab 02. März
19.30 - 21.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 € (+Materialkosten)

Textiles Gestalten

Nähen - für jedes Talent
Wochenendseminar

Lernen Sie nähen oder erweitern Sie Ihre Nähkenntnisse! Nur so können Sie Ihre Vorstellung von Mode interpretieren, "alte" Sachen modisch verändern und weiter tragen.

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Kurs-Nr. CE2701
Vorbesprechung:
Dienstag, 17. März, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 20. März, 18.00 - 21.30 Uhr
Samstag, 21. März, 9.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 22. März, 9.30 - 14.30 Uhr
(21,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
64,00 € (In der Gebühr sind die Kosten für den Schnitt mit enthalten)

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Kurs-Nr. CE2702
Vorbesprechung:
Dienstag, 16.Juni, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 19. Juni, 18.00 - 21.30 Uhr
Samstag, 20. Juni, 9.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 21. Juni, 9.30 - 14.30 Uhr
(20,07 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
64,00 € (In der Gebühr sind die Kosten für den Schnitt mit enthalten)

Nähmaschinen Führerschein

Sie haben eine Nähmaschine, können aber nicht nähen oder möchten Ihre Möglichkeiten erweitern?
Dann ist der Nähmachinenführerschein genau das richtige für Sie!
In diesem Kurs lernen Sie Ihre Nähmaschine und Ihren Umgang kennen und gemeinsam erarbeiten wir die ersten selbstgenähten Kleinigkeiten, z.B. eine Kissenhülle, ein Taschentuchtäschchen und einiges mehr. Natürlich kommt auch der Reißverschluss und das Applizieren nicht zu kurz. Eine Materialliste wird ca. 14 Tage vor Kursbeginn versendet, alternativ kann nach vorheriger Absprache mit der Dozentin auch Material im Kurs erworben werden.
Bei Fragen können Sie die Dozentin kontaktieren: info@patchworkschule.de

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2703
dienstags, ab 17. Februar
09.00 - 12.00 Uhr, 3 Vormittage
(12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
33,00 €

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2704
mittwochs, ab 15. April
18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
33,00 €

Patchwork: Frühlingswiese
Tischläufer in Verschneidetechnik

Der Frühling steht vor der Tür, es wird Zeit etwas Farbe in unser Heim einziehen zu lassen. In diesem Kurs nähen Sie einen Tischläufer oder eine Tischdecke in Verschneidetechnik. Aus Streifen kombinieren wir mit Akzenten einer Kontrastfarbe interessante Quadrate, die später z.B. zu einem Tischläufer zusammengesetzt werden.
Eine Materialliste wird ca. 14 Tage vor Kursbeginn versendet. Bei Fragen können Sie die Dozentin kontaktieren: info@patchworkschule.de

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2705
Samstag, 28. Februar,
10.00 - 18.00 Uhr (10,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
29,30 €

Patchwork: Triangeltasche

Dreiecke und Rauten sind für manche Patchworkerin eine Herausforderung! Heute nähen Sie eine raffinierte Tasche mit Zweiwegereißverschluss und werden merken, dass es gar nicht schwer ist!

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine & Nähzubehör, 1 Matte und Schneidemesser. Falls vorhanden Stoffe: 50 cm/1.40 Außenstoff, 50 cm/1.40 Futterstoff, 50 cm Vlies H640, Endlosreisverschluss (kann auch über die Dozentin erworben werden).

Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen: Meike Hoppe 05141/48 801.

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2706
Samstag, 07. März,
10.30 - 15.45 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,30 €

Patchwork: Quilt/ Decke
auch Krabbeldecke (1.30 x 1.30cm)

Wir nähen (wieder mit etwas Vorarbeit zu hause) einen schönen Quilt/ Babydecke. Wir brauchen 16 Quadrate (Farben wie gewünscht in 30 x 30 cm Größe vorschneiden). Es entsteht nach dem Zuschneiden eine Decke aus lauter Dreiecken!

Bitte mitbringen: Nähmaschine & Nähzubehör, Matte und Messer; falls vorhanden Stoffe s.o. plus 1,50m Vlies 259, 1,50m (140 Stoffbreite) Rückseitenstoff; ggf. müssen Bindings zu Hause beendet werden!

Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen: Meike Hoppe 05141-48 801

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2707
Samstag, 09. Mai,
10.30 - 15.45 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,30 €

Patchwork: Allerlei Kleinkram zum Verschenken

... oder auch zum Behalten. Zur Auswahl stehen 7 (!) verschiedene Täschchen, Utensilos, Mug Rugs, Beutelchen, Körbchen, Nadelkissen usw.
Für jeden ist etwas dabei!

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine & Nähzubehör, Matte und Messer. Falls vorhanden BW-Stoffe nach Wunsch und 1m Vlies H630.

Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen: Meike Hoppe 05141/48 801.

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2708
Samstag, 27. Juni,
10.30 - 15.45 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,30 €

Stricken: Stulpen, Schals und Socken

Für jede Jahreszeit gibt es eine tolle Wolle zum Stricken. Warm und kuschelig für den Winter, sowie kühl und trendig für den Sommer.
In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, in gemütlicher Runde individuelle Stulpen, Schals oder Socken herzustellen. Besonders anleitung wird es für das Zopfmuster geben.
Dieser Strickkurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger und Strickanfänger/-innen.

Bitte mitbringen: 5-er Nadelspiel (optimal zum Lernen ist die Stärke 3) und Bambus- oder Holznadeln. Für Anfänger/innen eignet sich besonders die Wolle der Fa. Regia (4- bis 6-fädig).

Carmen Steinert
Kurs-Nr. CE2709
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 21.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,80 €

Musik

Gitarre für Anfänger/innen

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise in die Klangwelt der Gitarre. In leichten Schritten erarbeiten wir uns die Begleitung populärer Songs ohne Notenkenntnisse. Gern wird auf Songwünsche der Teilnehmenden eingegangen. Schon von der 1. Stunde an liegt der Schwerpunkt auf dem Musizieren selbst.
Bitte Gitarre und Schreibmaterial mitbringen.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Hans-Lothar Denecke, Gitarrenlehrer
Kurs-Nr. CE2801
dienstags, ab 10. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,50 €

Gitarre für Fortgeschrittene

In lockerer Atmosphäre erlernen wir neue Möglichkeiten des Gitarrenspiels. Dabei unternehmen wir Ausflüge in unterschiedliche Musikstückrichtungen. Im Vordergrund steht die Begleitung populärer Songs. Ergänzend beschäftigen wir uns mit Grundlagen der Musiktheorie. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Grundakkorde sollten weitgehend bekannt sein.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Hans-Lothar Denecke, Gitarrenlehrer
Kurs-Nr. CE2802
mittwochs, ab 11. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,50 €

MusikTheaterExkursion
siehe Bereich
Reisen/Exkursionen

VHS-Chor
Singen mit Spaß und Freude

Das Chor-Projekt der VHS geht immer weiter.
Wir wollen durch Singen und Tönen Lebensfreude, Heiterkeit, innere und äußere Achtsamkeit miteinander erleben.
Songs, Kanons und leichte Chormusik stehen auf dem Programm.
Neuaufnahmen sind nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Martina Hirata, Musikpädagogin, Stimmbildnerin, Chorleiterin
Kurs-Nr. CE2803
donnerstags, ab 05. Februar
19.30 - 21.15 Uhr, 16 Abende
(37,33 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
112,00 €

Spiel

Poker- Seminar

In diesem Kurs werden die Grundlagen für ein erfolgreiches Pokerspiel gelegt. Gelehrt wird die populärste Variante des Pokerspiels, Texas Holdem. Über die Spielregeln, die Pre- Flop- Strategie, nähert man sich langsam den Themen Pot- Odds und Position. Dabei kommt der Spaß am Spiel nicht zu kurz. Alle Elemente werden im praktischen Spiel angewandt.

Andreas Welzien
Kurs-Nr. CE2901
donnerstags, ab 19. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
27,50 €

GEORG ELSER

“Ich habe den Krieg verhindern wollen“

Ausstellung und Veranstaltungsreihe
(mehr im Bereich Mensch und Gesellschaft/Politik-Geschichte)

Georg Elser zeigte Mut mit seiner Tat. Er brachte mit ihr seine überzeugte Haltung gegen den Nationalsozialismus zum Ausdruck. Doch nach dem Zweiten Weltkrieg ist Elsers Tat jahrzehntelang verschwiegen, vergessen oder verdrängt worden.

VHS-Ausstellung vom 04. Februar bis 30. April,
VHS Haus, Trift 20

AUSSTELLUNG im VHS Haus ab Mai mit dem Künstler Anudai

„Versteckte Welten – Infrarotfotografie“

Bsp.: Infrarotfotographie

Die Welt mit anderen Augen sehen,
eine Reise durch die Welt des Unsichtbaren.

Foto-Künstler: Anudai

Im Frühjahr startet das VHS-KulturProjekt

KunTabunteMusik
Klingt gut. malt gut. sieht gut aus.

Die Volkshochschule Celle feiert
in diesem Frühling ein Fest rund um die Musik!

Musik und Tanz begegnen der Bildenden kunst und Fotografie.

Ergebnisse des projektes am 9. Mai auf dem Stadtteilfest Neuenhäusen

Weitere Infos: Marina hancke, Kulturelle Bildung
m.hancke@vhs-celle.de Tel: 05141-9298-20

Programmbereichsleitung:
Irina Renz

Sprachen

In der Welt zu Hause - willkommen

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Englisch

Infotermin Englisch

Am **Donnerstag, 29. Januar,** findet um 18.30 Uhr in der VHS, Trift 17, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren Englisch-Kursen statt.

Ablauf des Abends:
1. Allgemeine Information über Organisation und Aufbau der Englischkurse.
2. Interessenten mit Vorkenntnissen wird anschließend Gelegenheit gegeben, an einem unverbindlichen Einstufungstest teilzunehmen. Mit Hilfe dieses Tests (es handelt sich um die Beantwortung schriftlicher Fragen durch Ankreuzen und anschließende individuelle Beratung durch Fachdozenten/-innen) können wir Ihnen den Kurs empfehlen, der Ihren Vorkenntnissen am besten entspricht.
Gebühr für Test und Beratung: 6,00 € (am Abend zu zahlen).
Für den Besuch der Einführungsveranstaltung und für die Teilnahme am Test ist eine Anmeldung nicht erforderlich.

Englisch für Senioren/innen V am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 978-3-464-02009-8, ab Unit 14

Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3102
freitags, ab 06. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
82,50 €

Englisch für Senioren/innen VII am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 978-3-464-02009-8, ab Lektion 17

Bodo Wißler, Realschullehrer
Kurs-Nr. CE3103
montags, ab 09. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
56,50 €

Englisch für Senioren/innen VIII am Vormittag

Lehrbuch: Headway A 2 , (ISBN 9780194716499), ab Unit 5

Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3104
dienstags, ab 10. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
82,50 €

Englisch für Senioren/innen XV am Vormittag

Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3105
montags, ab 09. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Englisch für Senioren/innen XXI am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (ISBN 9780194716550), ab Unit 7

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3106
mittwochs, ab 18. Februar
10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
83,50 €

Englisch I

Lehrbuch: Headway A1, ISBN 9780194741231, ab Unit 1

N.N.
Kurs-Nr. CE3107
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch II am Vormittag

Lehrbuch: Headway A1, ISBN 9780194741231, ab Lektion 4

Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3108
dienstags, ab 10. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
82,50 €

Englisch III

Lehrbuch: Headway A1, ISBN 9780194741231, ab Unit 8

Melanie Tscheuschner
Kurs-Nr. CE3109
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch V

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499, ab Unit 8

Sylvia Wollenin, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3110
donnerstags, ab 05. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch VI

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3111
mittwochs, ab 11. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch VII

Lehrbuch: Headway B1, Part 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716550

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3112
mittwochs, ab 11. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Englisch IX
am Vormittag

Lehrbuch: Headway B1, Part 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716550, ab Unit 4

Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3113
freitags, ab 06. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Englisch XII

Lehrbuch: Headway B1+, Student's book, ISBN 9780194741477, ab Unit 4

Melanie Tscheuschner
Kurs-Nr. CE3114
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen geeignet (Sekundarabschluss I). Aktuelle Beiträge aus "Spotlight", kurze moderne, reizvolle Texte, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen sowie Wiederholung der Grundgrammatik.

Uta Heine, Dolmetscherin
Kurs-Nr. CE3115
mittwochs, ab 04. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Practice makes perfect

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3116
donnerstags, ab 19. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

English as you like it - Advanced Level
am Vormittag

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3117
donnerstags, ab 19. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Refresher Course

Viele möchten kurzfristig und zeitlich überschaubar frühere Englisch-Kenntnisse auffrischen, ohne in das System aufbauender Kurse einzusteigen.
Dazu bietet dieser Kurs für die Dauer eines Semesters die gute Gelegenheit.
Wer schon einmal Kenntnisse bis zur Niveaustufe B1 (Sekundarabschluss I) erworben hatte, kann hier verschüttetes Sprachniveau neu beleben.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Iris Fiss
Kurs-Nr. CE3118
mittwochs, ab 11. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Cambridge Advanced Certificate IV

Teilnehmende mit recht guten Vorkenntnissen (Niveau B1, Sekundarabschluss I) können nach diesem Kurs die internationale Cambridge-Prüfung "Advanced Certificate" ablegen. Dazu ist eine gesonderte persönliche Anmeldung erforderlich. Die notwendigen Informationen werden zu Beginn des Kurses mitgeteilt.

Eine vorherige Teilnahme am Einstufungstest oder eine persönliche Beratung wird empfohlen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Paul Hicks
Kurs-Nr. CE3119
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
90,00 €

Englisch-Dozent: Paul Hicks

Let's talk
Freestyle English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen. Die Teilnehmenden gestalten durch ihre Wünsche das Programm mit.

Michael Foley
Kurs-Nr. CE3120
dienstags, ab 10. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
60,00 €

Conversation Course

Teilnehmenden, die schon recht gut Englisch sprechen können, aber für Beruf und/oder Freizeit im Training bleiben wollen, bietet dieser Kurs das geeignete Forum. Der Dozent geht auf individuelle Wünsche der Gruppe ein.

Paul Hicks
Kurs-Nr. CE3121
mittwochs, ab 11. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
72,00 €

"A Good Read"
Michael's Monday Book Club

This is a course for those whose English is good enough for them to be able to read novels in the English language.
Over four evenings (on the first monday of the month) we will discuss five contemporary works of fiction from the best of the British or American literary scene.
With relaxed and lively discussions "Michael's Monday Book Club" is a chance to read new books, meet new people and get new points of view.
The first book for review will be "The Woman an Black" by Susan Hill. Not to worry if you haven't read it. Bring your draw up a reading list on the first evening.

Michael Foley
Kurs-Nr. CE3122
montags, ab 02. März
19.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,00 €

Bildungsurlaub: Englisch B 2
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining von Vokabeln, Grammatik und Sprechfertigkeit.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Lehrbuch: wird vor Beginn mitgeteilt.

Kirsten Kelly, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3123
Montag, 18. bis Freitag, 22. Mai,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
140,00 €

Bildungsurlaub: Business English

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining zu Grundlagen des wirtschaftsbezogenen Englisch. Geübt werden: Anfragen stellen und beantworten,
Aufträge schriftlich erteilen und beantworten, Reklamationen bearbeiten, allgemeiner Telefonverkehr im Betrieb.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Sylvia Wollenin, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3124
Montag, 13. bis Freitag, 17. Juli,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
145,00 €

Bildungsurlaub: Englisch Conversation
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis B1+ ein Intensivtraining der Sprechfertigkeit und Festigung des Wortschatzes auf dem Niveau B1/B2.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Lehrbuch: wird vor Beginn mitgeteilt.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3125
Montag, 23. bis Freitag, 27. Februar,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
140,00 €

Spanisch

Urlaubsspanisch
für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Wort für Wort, Kauderwelsch Spanisch (ISBN 978-3-89416-4805)

Monica Buchheim
Kurs-Nr. CE3202
samstags, ab 28. Februar
10.00 - 11.45 Uhr, 4 Vormittage
(9,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
25,70 €

Spanisch I

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Unidad 1 (ISBN 978-3-464-200067-4)

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3203
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch II

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 4

Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3204
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch III

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 7

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3205
mittwochs, ab 18. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch IV

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4)

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3206
dienstags, ab 17. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch VII

Lehrbuch: Perspectivas A 2 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200057-5), ab Unidad 5

Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3207
mittwochs, ab 11. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Spanisch XIII
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas B1 (ISBN 978-3-464-20060-5), ab Unidad 6

Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3208
donnerstags, ab 05. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Spanisch XIX
am Vormittag

Wir arbeiten weiter in "Avenida".

Lehrbuch: Avenida libro del alumno (ISBN 978-3-12-514960-1), Cuaderno de ejercicios (978-3-12-514963-2),ab Unidad 7

Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3209
dienstags, ab 10. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Dozentin: Josefina Bensusan de Klug

Curso de Conversación

Trabajamos con la revista ecos, revosamos gramática y hablamos mucho en parejas. Bienvenidos!
Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Stand B1.

Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3210
donnerstags, ab 05. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Spanisch XXVIII
am Vormittag

Tocamos temas interesantes con la ayuda del libro "Avenida" y revisamos los puntos gramaticales que se van presentando; Bienvenidos!

Lehrbuch: Avenida (ISBN 978-3-12-514960-1) + Avenida - Cuaderno de ejercicios (ISBN 978-3-12-514963-2)

Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3211
dienstags, ab 10. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
84,00 €

Urlaubsspanisch und Tapas

Wer Lust hat, die spanische Sprache ein wenig kennen zu lernen, und sich für den nächsten Urlaub sprachlich vorbereiten möchte, ist hier richtig. Am letzten Unterrichtstag werden wir zusammen "Tapas" zubereiten, um auch eine kleine Vorstellung von der spanischen Küche zu bekommen. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort, ISBN 978-3-89416-480-5

Monica Buchheim
Kurs-Nr. CE3212
samstags, ab 06. Juni
10.00 - 11.45 Uhr, 5 Tage (13,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
48,70 €

Italienisch

Die Italienischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Italienisch I am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3301
dienstags, ab 10. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Giulietta Saletti
Kurs-Nr. CE3302
mittwochs, ab 11. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch II
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 5

Graziella Palladini-Ehbrecht
Kurs-Nr. CE3303
donnerstags, ab 05. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
85,00 €

Italienisch II

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 5

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3304
dienstags, ab 10. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch III

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 9

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. CE3305
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch IV
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 11

Giulietta Saletti
Kurs-Nr. CE3306
dienstags, ab 10. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Italienisch Intermezzo am Vormittag

Lehrbuch: Intermezzo A1, ISBN 978-3-19-209600-6

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3307
donnerstags, ab 05. Februar
10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Italienisch Intermezzo

Lehrbuch: Intermezzo A1, ISBN 978-3-19-209600-6

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3308
dienstags, ab 10. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Italienisch X

Lehrbuch: Allegro B1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525584-7), ab Lezione 1

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3309
montags, ab 09. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Italienisch XII
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro B1 (Klett-Verlag, ISBN3-12-525584-5), ab Lezione 8

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3310
mittwochs, ab 04. Februar
10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Italienisch XVI
am Vormittag

Lehrbuch: Azurro piu, ISBN 978-3-12-525532-6, ab Lezione 3

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3311
montags, ab 09. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Italienisch XX
am Vormittag

Lehrbuch:Azzuro piu, ISBN 978-3-12-525532-6), ab Lezione 3

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3312
donnerstags, ab 12. Februar
09.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Conversazione
per Senior

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, dicutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali ... in italiano! Il livello è avanzato.
Come misura di conoscenza:B1 e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all´apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3313
donnerstags, ab 05. Februar
15.00 - 16.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Corso di conversazione - avanzato

Incontriamoci per praticare la lingua italiana, ampliare il bagaglio lessicale e rafforzare la base grammaticale, scambiandoci opinioni e sorrisi con proposte dalla letteratura, dalla stampa e altro.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3314
mittwochs, ab 18. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
55,00 €

Studienreise Apulien
siehe Bereich Studienreise

Französisch

Französisch für den Urlaub

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Frankreichs. Anhand von einfachen Dialogen lernen Sie, sich in klassischen Urlaubssituationen zurechtzufinden.

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub (ISBN 978-3-12-528825-6)

Daniela Götting
Kurs-Nr. CE3401
mittwochs, ab 04. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
82,50 €

Französisch von Anfang an

Lehrbuch: Voyages 1, ISBN 978-3-12-525412-7, ab Lektion 1

Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE3402
montags, ab 09. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
82,50 €

Französisch VI
am Vormittag

Wiederholung von Schwerpunkten aus Voyages 1, Wiedereinsteiger sind besonders willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 10

Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE3403
mittwochs, ab 04. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
82,50 €

Französisch IX

Lehrbuch: Voyages 2 (ISBN 978-3-12-529278-9), ab Lektion 8

Friederike Fink, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE3404
dienstags, ab 03. März
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Französisch X
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 11

Uta Heine, Dolmetscherin
Kurs-Nr. CE3405
mittwochs, ab 04. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Französisch XII
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529280-2, ab Lektion 1

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3406
mittwochs, ab 04. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
84,00 €

Französisch zum Auffrischen

Sie haben vor Zeiten schon einmal recht gut Französisch gelernt, Sie haben einen Faible für diese Sprache, Sie möchten sich mal wieder intensiver mit ihr beschäftigen: dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit leichter Lektüre, Zeitungsartikeln u.ä. werden Ihre Kenntnisse wiederbelebt, kleine Grammatikfallen werden wiederholt.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

Camille Ebel-Chenu, Fremdprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3407
mittwochs, ab 11. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,50 €

Französisch XVIII
am Vormittag

In diesem Kurs werden vorhandene Französischkenntnisse gefestigt und aufgefrischt. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk

Reprise (Niveau B1) und einer Lektüre. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger/innen.

Lehrbuch: Reprise (ISBN 978-3-19-003380-5) ab Lektion 3

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

Kurs-Nr. CE3408
freitags, ab 06. Februar
08.30 - 10.00 Uhr, 14 Vormittage
(28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
78,00 €

Französisch für Fortgeschrittene

Leichte Lektüre - Grammatik - Diskussion über leichte aktuelle Themen - auch für Quereinsteiger/-innen ideal!

Christiane Schoepffer
Kurs-Nr. CE3409
dienstags, ab 10. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,00 €

Französisch für Fortgeschrittene II

Diskussion anhand aktueller Zeitungsartikel, Wiederholung der Grammatik und leichte Lektüre. Quereinsteiger/-innen sind besonders willkommen!

Christiane Schoepffer
Kurs-Nr. CE3410
donnerstags, ab 05. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,00 €

Französische Literatur
am Vormittag

Wir lesen "Une jeunesse" von Patrick Modiano.

Lehrbuch: Ernst Klett Sprachen (ISBN 978-3-12-597240-7)

Francoise Buhmann
Kurs-Nr. CE3411
mittwochs, ab 11. Februar
08.45 - 10.15 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
66,00 €

Conversation française

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3412
mittwochs, ab 11. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
66,00 €

Weitere Fremdsprachen

Dänisch
für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Vi snakkes ved! (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-005379-7, ab Lektion 7

Jytte Asmus
Kurs-Nr. CE3502
montags, ab 16. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
68,40 €

Dänisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch-Wiederholungen, Kommunikationsübungen, leichte Lektüre, dänische Zeitungen.

Lehrbuch:wird im Kurs bekannt gegeben

Jytte Asmus
Kurs-Nr. CE3503
montags, ab 16. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
68,40 €

Schwedisch VI

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0 (Wiederholung)

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE3602
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
85,00 €

Schwedisch für Fortgeschrittene

Auszüge aus schwedischer Literatur, Zeitungsausschnitte, Alltagssituationen und Wiederholungen von grammatischen Strukturen.

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE3603
mittwochs, ab 11. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
85,00 €

Polnisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Wer erste Anfangskenntnisse der polnischen Sprache besitzt, kann in diesem Kurs effektiv einsteigen. Der Lehrstoff wird den Teilnehmenden angepasst.

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber Verlag, ISBN:3-19-015369-8; 3-19-005369-3), ab Lektion 8

Anna Mitchell
Kurs-Nr. CE3701
montags, ab 09. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Russisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: Otlitschno (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-004477-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 1

Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3801
montags, ab 09. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Russisch II

Lehrbuch: Otlitschno (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-004477-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 3

Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3802
mittwochs, ab 11. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Bequem Kurse buchen unter www.vhs-celle.de

Norwegisch IV

Grundlage ist weiterhin das Lehrbuch GOD TUR, inhaltlich ergänzt durch interessante Artikel aus der Wochenzeitung "Svalbardposten" (Spitzbergen), der nördlichsten Zeitung der Erde - verdens nordligste avis!

Lehrbuch: God Tur (ISBN 978-3-926972-637, ab Lektion 14

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE3901
dienstags, ab 24. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
57,00 €

Portugiesisch / Brasilianisch für Fortgeschrittene

Alltagssituationen, leichte Lektüre und freie Gespräche. Quereinsteiger sind besonders willkommen!

Lehrbuch: Novo Avenida Brasil 3, ISBN 978-85-12-54610-0, ab Lektion 4

Helena Santos-Blidon
Kurs-Nr. CE3902
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Reise nach St. Petersburg unter Studienreisen.

Der Gemeinsame Europäischer Referenzrahmen (GER)

Hier finden Sie eine Beschreibung der einzelnen Niveaustufen (telc) - **A1 - A2 - B1 - B2**
die für fast alle europäischen Sprachen Gültigkeit hat.

Wir führen in der VHS Celle die Sprachprüfungen bis B2 mit telc durch.
Beachten Sie die speziellen Informationsveranstaltungen zu Deutsch und Englisch.

Für weitere Fragen stehen wir gern zur Verfügung.
Wir beraten Sie gern, rufen Sie uns an unter 05141/9298-0.

A1 Hören: Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.

Lesen: Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

Sprechen: Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

Schreiben: Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.

A2 Hören: Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

Lesen: Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen . . .) konkrete Informationen und einfache persönliche Briefe verstehen.

Sprechen: Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

B1 Hören: Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Lesen: Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.

Sprechen: Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Schreiben: Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2 Hören: Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.

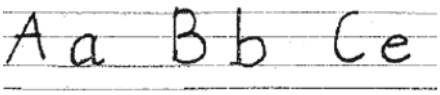
Lesen: Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sprechen: Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Schreiben: Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

Programmbereichsleitung:
Irina Renz

Alphabetisierung Deutsch



Lesen und Schreiben lernen

Der Anteil von Menschen in unserer Gesellschaft, die kaum oder ganz unzureichend lesen und schreiben können, ist leider höher als die meisten vermuten. Trotz vieler Hilfen und Tricks (Piktogramme, mit dem Finger zeigen, „Brille vergessen" usw.) ist der Alltag für die Betroffenen mit Schwierigkeiten gepflastert. Auch beruflich sind die Chancen ohne diese Kulturtechniken sehr gering.

Dieses Kursangebot der VHS Celle soll den Betroffenen eine systematische, aber auch individuelle Hilfe zum Lesen und Schreiben bieten. Es ist also geeignet für Teilnehmende ohne oder mit minimalen Kenntnissen im Lesen und Schreiben. Die Dozentin wird am Kursbeginn den persönlichen Leistungsstand erfassen und dann den Stoff der konkreten Lerngruppe anpassen.

Hanna Müller, Erzieherin
Kurs-Nr. CE6101
samstags, ab 07. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 22 Vormittage
(44 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
gebührenfrei

Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6102
donnerstags, ab 05. Februar
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6103
donnerstags, ab 05. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6104
donnerstags, ab 05. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6105
montags, ab 09. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6106
montags, ab 09. Februar
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Deutsch als Fremdsprache

Beratung und Einstufung

Stephan Sänger, Gudrun Lennartz, Lehrerin
Kurs-Nr. CE6300
Dienstag, 27. Januar,
17.00 - 19.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
6,00 € (für den Test am Abend zu zahlen)

A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 1, ISBN 978-3-19-011911-0, ab Lektion 1

N.N.
Kurs-Nr. CE6301
montags und donnerstags,
09. Februar -11. Juni,
18.30 - 20.45 Uhr, 29 Abende (87 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
197,80 €

A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 2, ISBN 978-3-19-011912-7

Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6302
donnerstags und dienstags,
05. Februar -09. Juni,
18.00 - 20.15 Uhr, 29 Abende (87 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
197,80 €

A2.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 3, ISBN 978-3-19-011913-4, ab Lektion 1

Tobias Wallach
Kurs-Nr. CE6303
montags und mittwochs,
09. Februar -08. Juni,
18.30 - 20.45 Uhr, 29 Abende (87 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
197,80 €

A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 4, ISBN 978-3-19-011914-1

Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6304
montags und mittwochs,
09. Februar -10. Juni,
18.00 - 20.15 Uhr, 29 Abende (87 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
197,80 €

B1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 5, ISBN 9-783-19-011915-8, ab Lektion 1

Renate Wisbar de Echeandia
Kurs-Nr. CE6305
montags und mittwochs,
09. Februar -08. Juni,
18.00 - 20.15 Uhr, 29 Abende (87 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
197,80 €

B1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 6,ISBN 978-3-19-011916-5 , ab Lektion 1

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6306
dienstags und mittwochs,
10. Februar -09. Juni,
18.00 - 20.15 Uhr, 29 Abende (87 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
197,80 €

C1.1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs bereitet in 3 Semestern auf die C1- Prüfung vor.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu Lehrbuch, ISBN 978-3-12-676652-4, ab Lektion 8 + Arbeitsbuch

Sigrid Menk, M.A.
Kurs-Nr. CE6307
donnerstags und montags,
05. Februar -08. Juni,
18.00 - 20.15 Uhr, 29 Abende (87 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
197,80

Deutsch für Pflegekräfte

Die VHS Celle plant bei ausreichendem Interesse die Einrichtung eines Kurses „Deutsch für Pflegekräfte", der mit einem Umfang von ca. 120 UStd. über ca. 2 Semester geht.
Vorausgesetzt werden sprachliche Vorkenntnisse auf dem Niveau B1.
Die sprachlich-kommunikative Vorbereitung auf den Berufsalltag (Fachsprache und Kommunikation mit patienten und Angehörigen) steht im Mittelpunkt des Unterrichts.
Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Sprachprüfung „telc Deutsch B1 - B2 Pflege" abzulegen. Erfolgreiche Absolventen der Prüfung können Fachgespräche und Hauptinhalte komplexer Fachtexte aus dem Bereich Alten- und Krankenpflege verstehen. Sie können sich spontan und flüssig und ohne größere Anstrengung mit Muttersprachlern verständigen.
Interessenten lassen sich unverbindlich vormerken. Sie erhalten alle weiteren Informationen schriftlich zugesandt.

Kurs-Nr. CE6308

Information und Beratung
Tel. 05141/9298-0

Für die Einbürgerung

Zertifikat Deutsch B1 im Juni 2015

Vorbereitung auf die B1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **7. Mai 2015**.
Bitte Pass mitbringen!

Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Kurs-Nr. CE6309
Samstag, 20. Juni,
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
155,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)
Schriftliche und mündliche Prüfung am Samstag, 27. Juni 2015, 9.00 Uhr

Einbürgerungstest im April

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 24. März

Kurs-Nr. CE6310
Dienstag, 28. April,
16.00 - 17.00 Uhr (1,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
25,00 €

Einbürgerungstest im Juli

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 12. Juni

Kurs-Nr. CE6311
Dienstag, 14. Juli,
16.00 - 17.00 Uhr (1,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
25,00 €

Berufsbezogene Sprachförderung

für Migrantinnen und Migranten – ESF-BAMF-Programm

Die berufsbezogene Deutschförderung des ESF-BAMF-Programms verbindet Deutschunterricht, berufliche Qualifizierung und Praktikum effektiv miteinander.

Kooperationspartner im Fördergebiet 3410 sind: VHS Celle, VHS Region Lüneburg, VHS Heidekreis, KVHS Uelzen-Lüchow-Dannenberg und KVHS Harburg.

Informations- und Einstufungsgespräche
Agentur für Arbeit, Argen bzw. Jobcenter melden potentielle Teilnehmer/innen fortlaufend mit Meldebogen über das BAMF in Braunschweig. Eine Kopie geht an die VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle oder eine der anderen beteiligten Volkshochschulen.

Information und Termine bei der VHS Celle:
nach telefonischer Rücksprache unter Tel.:05141-9298-0

In Zusammenarbeit mit:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

gefördert durch:

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Integrationskurse

Sachbearbeitung: Babette Winkler
Tel.: 0 51 41 / 92 98-13

INTEGRATIONSKURS
660 Unterrichtseinheiten (UE)

BASISSPRACHKURS			AUFBAUSPRACHKURS			ORIENTIERUNGSKURS
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE ZIEL: B1 (Ger) Prüfung: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	• Rechtsordnung • Kultur • Geschichte Prüfung nach Abschluss des Orientierungskurses
300 UE			300 UE			60 UE

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?
- Ausländer, die neu zugewandert sind und sich auf Dauer in Deutschland aufhalten wollen.
- Ausländer, die bereits längere Zeit in Deutschland leben, aber geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben.
- Bürger der Europäischen Union.
- Neu eingereiste Spätaussiedler.
- Bürger, die die deutsche Staatsbürgerschaft erworben haben, aber über geringe deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

Über die Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung entscheiden das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, die Ausländerbehörden der Stadt bzw. des Landkreises Celle oder die Agentur für Arbeit.

Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,70 € pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.

Die Volkshochschule Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbausprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 60 Unterrichtsstunden durch. Alphabetisierungskurse umfassen 960 Unterrichtsstunden. Alle Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.

Die Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefödert.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.

Wenn Sie für die Teilnahme an einem Integrationskurs eine Bestätigung, eine Verpflichtung oder eine Zulassung gemäß § 44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte bei der Volkshochschule ein. Sie erhalten dann einen Termin für eine Beratung und einen Einstufungstest.
Weiteres Informationsmaterial ist in der Volkshochschule erhältlich.

Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00 – 12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern je nach Kurstyp zwischen ca. 7 und 12 Monaten. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.

Zielsetzung:
Die Kurse dienen der erfolgreichen Vermittlung
- von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache und
- von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insbesondere auch der Werte des demokratischen Staatswesens der Bundesrepublik Deutschland und der Prinzipien der Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit.

Angestebt wird das Erreichen des Sprachniveaus B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Die erfolgreiche B1-Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung in die Bundesrepublik Deutschland. Darüber hinaus erleichtert das Sprachniveau die Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.

AZF II
Arbeitsmarktzugang für Flüchtlinge

Arbeit & Ausbildung

Beratung
Qualifizierung
Vermittlung

Wir unterstützen Flüchtlinge und Bleibeberechtigte, die eine befristete Aufenthaltserlaubnis, eine Aufenthaltsgestattung oder eine Duldung besitzen und arbeiten dürfen, bei der Integration in den deutschen Arbeitsmarkt.

Wir bieten:

- **Einzelberatung** zur Ermittlung von Kompetenzen, Erfahrungen und Berufswünschen
- **Unterstützung bei der Suche** eines Arbeits- oder Ausbildungsplatzes, eines Praktikums oder einer Qualifizierung
- **Bewerbungshilfe in Wort und Schrift**
- **Vermittlung in einen berufsbezogenen Sprachkurs des ESF-BAMF** (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) bei Erfüllung der Voraussetzungen
- **Vermittlung zur Eignungsfeststellung** von Talenten und Fertigkeiten fürs Handwerk bei unserem AZFII - Projektpartner der Handwerkskammer Hannover

Kurs: Bewerbungshilfe in Wort und Schrift

Fragen Sie uns, ob das Projekt AZFII auch für Sie, Ihre Nachbarn und Bekannten in Frage kommt!

AZFII – Projektbüro:
Evelyn Rzymelka
Tel: 05141/ 90 73 76
Termine nach Vereinbarung
(montags bis donnerstags)
VHS Celle
Trift 17
29221 Celle
(Eingang wie VHS Celle,
über den Hof/Ecke Schwicheldtstrasse)

Informationen unter: **www.vhs-celle.de (unter Projekte)** und **www. azf2.de**

AZFII ist ein zeitlich befristetes Projekt im Bundesprogramm XENOS. Es wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und dem Europäischen Sozialfond (ESF) gefördert und ist Teil des Integrationsplans der Bundesrepublik Deutschland.

Xenos
Arbeitsmarktliche Unterstützung für Bleibeberechtigte und Flüchtlinge

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF
Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

BildungsChancen schenken
Viele reden über Bildung, wir tun etwas

Der **Celler Volkshochschulverein e.V.** ist Träger der Volkshochschule in Stadt und Landkreis Celle.
Wir bieten Grundbedingungen für Bildung – mit Alphabetisierungskursen, mit der zweite Chance auf Schulabschlüsse oder mit Kursen über den Einstieg in die Computeranwendung.

Und wir lassen niemanden allein, wir finden für jeden einen Weg: Mittellosigkeit darf kein Verzicht auf Bildung bedeuten. Mit unserem **vhs-BildungsChancenFonds** ermöglichen wir auch Celler Bürgerinnen und Bürgern mit Förderungsbedarf eine sinnvolle und bessere Zukunft.

Dafür suchen wir Ihre Unterstützung
- schenken Sie Chancen

vhs Celler Volkshochschulverein e.V.

Chancen schenken

Bildung fördern mit Sinn, Herz und Verstand

Für alle Förderungsmöglichkeiten erhalten Sie eine steuerabzugsfähige Spenden- oder Mitgliedsbescheinigung.

Ausfüllen und per Fax an: 05141 / 92 98-50
oder in einem Kuvert an:
vhs Celle · Trift 20 · 29221 Celle

Möglichkeit 1 – ich gebe Sinn!

❑ **Ich möchte Bildungspate sein**

❑ ich übernehme die vhs-Bildungskosten für folgende Person _____

❑ ich möchte allgemein eine Bildungchance ermöglichen und finanziere z.B. die Teilnahme an Angeboten der Alphabetisierung oder der Vorbereitungslehrgänge auf einen Schulabschluss mit

❑ 500,- € ❑ 1.200,- € ❑ 2.500,- € ❑ eigener Betrag: _____ €

Möglichkeit 2 – ich zeige Herz!

❑ **Ich beantrage die Mitgliedschaft beim Celler Volkshochschulverein e.V.**

Jahresbeiträge:
Einzelperson (Natürliche Person): ❑ 30,- € ❑ 60,- € ❑ 90,- € ❑ eigener Betrag: _____ €
Organisation (Juristische Person): ❑ 50,- € ❑ 100,- € ❑ 150,- € ❑ eigener Betrag: _____ €

Ich erhalte von der **vhs Celle** ein SEPA-Lastschriftmandat. Der Einzug des Jahresbeitrages erfolgt jährlich zum 15. November.
Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist 2 Monate zum Jahresende möglich.

Möglichkeit 3 – ich folge dem Verstand!

❑ **Ich möchte dem vhs-BildungsChancenFond einmalig** _____ **€ spenden**
❑ namentlich ❑ anonym

❑ Ich überweise meine Spende auf das Konto des Celler Volkshochschulvereins e.V. bei der Volksbank Celle:
BIC: VOHADE2HXXX · IBAN: DE22 2519 0001 0727 9906 00 · Stichwort: vhs-BildungsChancenFond

❑ Ich möchte eine repräsentative Firmen-Urkunde erhalten

Name: _____
Vorname: _____
Geburtsdatum: _____
Straße: _____
PLZ / Wohnort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Interne Vermerke:

Ort, Datum, Unterschrift und eventuell Firmenstempel: _____

Der Celler Volkshochschulverein e.V.

Vorstandsmitglieder

Ilsedore Beckendorf, 1.Vorsitzende
Silke Kollster, stellvertretende Vorsitzende

Michaela Block, Susanne McDowell (Stadt Celle),
Jasmin Kunz, Jens Rejmann und
Reinhard Toboll (Landkreis Celle)

Weiterer Kontakt:
VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle
Liliane Steinke,Geschäftsführung - Tel: 05141-9298-22
vhs-bildungschancen@vhs-celle.de

Jede/jeder kann einen Antrag an den VHS-BildungsChancenFonds stellen.

Wie:
- in (hand)schriftlicher Form
- Name, vollständige Adresse, Tel.nr.
- Schilderung der persönlichen Situation
- Motivation und Zielsetzung zur Kursteilnahme
- Einwilligung zur regelmäßigen Teilnahme

An wen:
VHS Celle, VHS-BildungsChancen - Trift 20, 29221 Celle

Bewilligung:
- es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung von Mitteln aus dem Fonds.
- max. 2/3 der Kursgebühr kann über den Fonds erlassen werden. Die grundsätzliche Gebührenpflicht besteht weiter.
- Zwei Vorstandsmitglieder und die VHS-Geschäftsführung entscheiden und geben eine schriftliche Stellungnahme ab.
- bei unregelmäßiger Teilnahme kann der gewährte Gebührenerlass rückgefordert werden

Information:
- bei dem Celler Volkshochschulverein, den Pädagogischen Mitarbeitern der VHS Celle, www.vhs-celle.de und vhs-bildungschancen@vhs-celle.de

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Gesundheit

„VHS entspannt!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.
Sind Sie kompetent in gesundheitlichen Fragen? Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich überwinden zu können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Kräfte, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist. Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung begünstigen die Lernprozesse. Diese Erkenntnis findet sich seit langem in den Angeboten der Gesundheitsbildung an den VHSn wieder. Handlungsorientiert werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, in der Gruppe unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte ... unser Angebot an Sie, mit dem Abenteuer des lebenslangen Lernens zu beginnen.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Ruhe und Kraft tanken in der Lebensmitte

ein Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Ressourcennutzung
Vorankündigung - Herbst 2015

Im Februar 2014 schrieb 'Die Zeit' über Menschen in der Lebensmitte. Das sind ziemlich viele, allein 2014 sind fast 1,4 Mio. Menschen 50 Jahre.
Die Lebensmitte - eine seltsame Zeit ... ein Wendepunkt im Leben, die Zukunft ist kürzer als die Vergangenheit. Was mache ich mit dem Rest meines Lebens? Alles wie bisher? Das Hamsterrad dreht sich weiter und die Unzufriedenheit nimmt zu? Der Stressspiegel steigt, Krankheiten nehmen zu, Burn out klopft an die Tür.
Der Körper und die Psyche geben deutliche Zeichen auf sich selbst zu achten.
Nehmen Sie sich eine Auszeit - und zwar rechtzeitig! Eine Auszeit, um Klarheit für die nächsten Schritte zu entwickeln. Wichtig ist, dass genau diese Lebensphase durch Gesundheit, also gesunde Ernährung, Bewegung und gute Entscheidungen treffen, geprägt ist.
Die Basis des Seminars ist das Achtsamkeitskonzept, der achtsame Umgang mit sich selbst und anderen.

Inhalte:
- Biografiearbeit
- Umgang mit Abschied nehmen, loslassen und neu beginnen
- Lebensziele - Träume, Herzenswünsche, Sehnsucht
- Vertrauen in die Intuition
- Entscheidungsstärke entwickeln
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Wahrnehmung der eigene Grenzen
- Empathie, Akzeptanz
- biografisch geprägtes Essen
- Glaubenssätze
- der Weg der Veränderung
- Magenhunger - Augenhunger - Gefühlshunger
- Wohlfühlgewicht

Claudia Kapahnke-Blaase, Coaching-Kommunikation-Beratung
Kurs-Nr. CE4100
Montag, 09. November bis Freitag, 13. November jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
152,50 €

Bildungsurlaub: Stressbewältigung

... zur Ruhe kommen

Die Auswirkungen von Stress auf unser tägliches Leben und die Möglichkeiten der Reduzierung sind zu einem wichtigen Thema in unserem Leben geworden.
Viele haben die Auswirkungen erkannt bzw. auch schon erfahren, was die falsche Art von Stress sowohl körperlich als auch seelisch mit uns macht. Ebenso mahnen Mediziner immer häufiger, langsam zu machen, sich Zeit zu nehmen, in sich hinein zu hören ...
Diese Woche beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Stress und Stressbewältigung. Sie lernen und erfahren ihre Bewältigungsstrategien.

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. CE4301
Montag, 23. bis Freitag, 27. Februar jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
141,50 €

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. CE4302
Montag, 26. bis Freitag, 30. Oktober jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
151,50 €

Bildungsurlaub: Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance

In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden 60% der Beschäftigten unter zunehmenden Druck und Stress. Das kann zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen.
Es braucht eine ausgereifte Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Blance zu bringen, bei der dauerhaft nichts zu kurz kommt.
Neben der Analyse unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen, der individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten darin, können die Teilnehmenden ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwicklen - einschließlich Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagementtechniken.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE4102
Montag, 02. bis Freitag, 06. März jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
141,50 €

Bildungsurlaub: Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur

Wir untersuchen, was in der eigenen Lebens-Haltung und in unseren Lebens-

Arten Rückenschmerzen und andere Leiden verursachen, wie wir also selbst unsere Leiden produzieren ...
Themen wie Aufrichtigkeit, Unterwürfigkeit, Beladenheit, ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf den Rücken und die Gesundheit massiv auswirken. Sie sind ein gesellschaftliches Massenphänomen. Wir üben alternative, körperbewusste und kräftigende Verhaltensweisen, erstellen einen Katalog „Säulen der Gesundheit“ und entwickeln eine neue, praktische und gesündere Alltagskultur.

Cord Cordes,
Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE4101
Montag, 18. Mai bis Freitag, 22. Mai jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
151,50 €

Gesundheitsfragen

Mit Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Das Programm "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (engl. MBSR) zählt mittlerweile zu dem wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Es verbindet verhaltensmedizinische Aspekte mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zeigen deutlich positive Veränderungen in Bezug auf aktuelle Stressbewältigung und der Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen.
Im Vortrag wird das Programm vorgestellt und mit einigen praktischen Übungen der Weg der Achtsamkeit und das darin enthaltene Potenzial, auch für das tägliche Leben, erfahrbar.

Ulrich Fochtler, Gestaltpsychotherapeut, MBSR Lehrer, Traumatherapeut
Kurs-Nr. CE4103
Montag, 09. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

CE 4303 - "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" ab Montag, 16. Februar das anschließende Seminar.

Body Talk

Body Talk ist eine einfache, effektive Art, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Die Kommunikation des Körper-Geist-Systems wird balanciert.
Einzelne Aspekte des Body-Talk-Systems werden näher erläutert, Anwendungsbereiche aufgezeigt und mit einfachen Übungen haben Sie Gelegenheit, die Wirkung selbst zu erfahren.

Dr. Verena Pahmeier, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie
Kurs-Nr. CE4104
Freitag, 20. März,
17.00 - 19.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,50 €

Body Talk Access
Aufbauseminar

Sie lernen fünf Techniken (Cortexbereiche - Switching - Hydration - Körperchemie - Reziporke Paare), die Sie als "Gesundheitsfürsorge" sowie als schnelle Hilfe bei kleinen Dingen täglich für sich und für andere anwenden können.
Die Zeit, die sie dafür aufwenden, sind zehn Minuten pro Tag und Ihr Körper kommt mehr und mehr ins Gleichgewicht. Sie haben so eine einfache und sichere Technik an der Hand, mit der Sie sich immer mehr ins Gleichgewicht bringen können.
Voraussetzung ist, dass Sie bereits an einem Grundseminar "Body Talk" teilgenommen haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und denken Sie an etwas zu trinken und evtl. auch zu essen.

Heike Stelter, Ausbilderin des Body Talk Systems
Kurs-Nr. CE4105
Samstag, 09. Mai,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
140,50 €

Augen - „Schule“
für gesundes und lebendiges Sehen
Wochenendseminar

Wie viel Beachtung schenken Sie eigentlich Ihren Augen? Intensive Bildschirmarbeit, konzentrietes Lesen, ungünstige Lichtverhältnisse, Stress ... all das beansprucht die Augen stark.
Ganzheitlich orientiert bietet die Augen-"Schule" u.a. Informationen über bewährte Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings; unterstützt durch Anregungen für viele praktische, alltagstaugliche Übungen. Sie erfahren, welche alternativen Möglichkeiten es gibt, achtsamer mit den Augen umzugehen - also altersunabhängige "Hilfe zur Selbsthilfe" für bewussteres und ausgeglicheneres Sehen.
Das Seminar ist sowohl für normal- als auch fehlsichtige Menschen geeignet, nicht aber bei einer Netzhautablösung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Angela Markgraf, zert. Sehtrainerin
Kurs-Nr. CE4106
Freitag, 24. April, 18.00 - 20.00 Uhr,
Samstag, 25. April, 10.00 - 14.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
23,00 €

Wenn Worte fehlen
Sprachstörungen nach Schlaganfall

Nach einem Schlaganfall zeigen die betroffenen Patienten häufig eine Sprachstörung (Aphasie), die durch eine Schädigung des Gehirns hervorgerufen wird. Alle Bereiche und Modalitäten der Sprache (Sprachproduktion, Sprachverständnis, Lesen, Schreiben) können dabei in unterschiedlichem Ausmaß beeinträchtigt sein. Diese sprachlichen Defizite haben häufig weitreichende und teilweise lang andauernde Folgen für das familiäre, soziale und berufliche Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen.
Wir informieren über mögliche Störungsbilder und Thearapiemöglichkeiten. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps für das häusliche Üben und den Umgang mit Betroffenen im Alltag.
Interessierte, Angehörige und Betroffene sind willkommen, auch um sich auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen.

Nadine Siefert, Germanistin M.A., Dipl. Patholuinguistin
Kurs-Nr. CE4107
Dienstag, 28. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Kennen Sie: „Ich hab' Rücken ...“
diesen bekannten Satz von Horst Schlemmer?

Rückenschmerzen können in den unterschiedlichsten Ausprägungen stattfinden: als Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischiasschmerzen etc.
Nicht immer verbirgt sich dahinter der gefürchtete Bandenscheibenvorfall. So kann zum Beisspiel auch eine verkrampfte Muskulatur oder eine Fehlstellung im Kiefergelnk starke Rückenschmerzen auslösen. Mit einer Kombination verschiedener Naturheilverfahren können Rückenprobleme ursächlich angegangen werden.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4108
Donnerstag, 05. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Krankmachendes Aluminium!?

Aluminium ist eines der drei häufigsten Elemente und das auf diesem Planeten häufigste Metall. Gediegen kommt es nicht vor, sondern es muss aus Bauxit gewonnen werden. Heute ist Aluminium allgegenwärtig und erst langsam wird uns bewusst, wie gefährlich dieses Element für lebende Organismen sein kann.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4109
Dienstag, 17. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Chemotherapie & naturkundliche Mittel

Viele Krebspatienten müssen sich einer Operation, einer Chemotherapie oder einer Bestrahlung unterziehen. Unerwünschte Nebenwirkungen können dabei relativ häufig auftreten. Aus dem naturkundlichen Bereich gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, diese Symptome zu verhindern oder zu lindern. Wir stellen sie Ihnen vor und sehr gern sind Ihre Fragen und ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch willkommen.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4110
Dienstag, 17. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Heuschnupfen & Allergien

... sind für Betroffene immer eine starke Belastung. Was hilft bzw. lindert dieses Leiden? Ein für den Einzelnen passendes homöopathisches Mittel kann in kürzester Zeit Erleichterung bringen - sanft und für jedes Alter geeignet.

C. Lilith Meurer, Heilpraktikerin
Kurs-Nr. CE4112
Mittwoch, 29. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Hairstyling
einfach einmal etwas ausprobieren

Frisur & Haarfarbe bewirken viel und -- wenn alles zu uns passt und wir uns damit wohl fühlen, dann gibt das unserem Selbstbewusstsein Ausstrahlungskraft. Wir fühlen uns ganz einfach gut.
Der Workshop wird mit Frisuren experimentieren, mal mehr oder weniger Neues wagen, festliche Frisuren ausprobieren, unserer Alltagsfrisur kleine oder auch größere Veränderungen geben, schauen, welche Frisuren mit dünnem Haar vorteilhaft sind, Ihren Fragen und (Haar-)problemen genügend Zeit & Raum geben und natürlich neben vielen nützlichen Tipps & Tricks zur Pflege und Behandlung praktisch arbeiten.
Packen Sie Glätteisen und Lockenstab ein ... und dann geht's los.

Bitte bringen Sie Ihre Haaraccessoires, Bürste, Kamm, Festiger und alles, was Sie sonst noch für das Haarstyling benutzen, mit. Wer einen kleinen Spiegel hat, sollte auch diesen einstecken.

Conny David, Friseurmeisterin
Kurs-Nr. CE4115
Mittwoch, 27. und Freitag, 29. Mai jeweils von 18.30 - 21.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
25,00 €

APOTHEKE AM LAUENSTEINPLATZ

Lauensteinplatz 9 · 29225 Celle
Telefon 0 51 41 / 4 18 34

Der Nachteil der Intelligenz besteht darin, dass man gezwungen ist ununterbrochen dazu zu lernen.

Ayurveda-Wellness
ein guter Start ins Neue Jahr!

Beginnen Sie das Neue Jahr damit, dass Sie sich etwas Gutes tun ... tauchen Sie ein in den "Ayurveda" - der Wissenschaft vom langen Leben und erfahren Sie, wie sich Körper, Geist und Seele positiv mit Ayurveda beeinflussen lassen.
Mit Kosmetik, Massagen, Meditationen und Ernährung fördern wir Gesundheit und Ausstrahlung. Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie für mehr Wohlbefinden leicht zuhause umsetzen können, außerdem praktische Anleitungen für entspannte Selbst- und Partnermassage.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4116
Freitag, 30. Januar,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
19,50 €

Gelenkarthrosen

Unsere Gelenke sind wahre Wunderwerke. Über die Jahre hinweg absolvieren sie wartungsfrei Millionen und Abermillionen von Bewegungszyclen ... im Idealfall ein Leben lang ohne Auffälligkeiten.
Wenn jedoch Schäden auftreten, ist guter Rat teuer. Ein Gelenkknorpel lässt sich nicht so einfach ersetzen oder wiederherstellen. Sehr oft bleibt nur noch das Schmerzmittel mit all seinen zum Teil gravierenden Nebenwirkungen.
Wir informieren aus dem Bereich des Naturheilverfahrens, welche Mittel diverse Symptome verhindern oder aber lindern können. Eine gute Vorsoge ist hier notwendig.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4111
Dienstag, 14. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Pflege

Schminken & pflegen
auf Ihren Typ abgestimmt

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken und eine richtige Pflege positiv beeinflusst werden. Verschiedene Schminktechniken für das tägliche Make up aber auch für ein besonderes Tages- und Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt. Die kommende Jahreszeit haben wir dabei im Blick und werden frühlingshafte und sommerlich leichte Varianten ausprobieren, mit den neuen Farben spielen und schauen, was für jede Einzelne vorteilhaft und gut ist.

Bitte bringen Sie einen (kleinen) Spiegel und vorhandene Schminksachen mit.

Stephanie Nieber, staatl. gepr. Kosmetikerin
Kurs-Nr. CE4114
mittwochs, ab 29. April
18.00 - 20.45 Uhr, 2 Abende (7,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
27,70 € (inklusive Materialkosten)

Naturseife selber herstellen siehe Kurs-Nr. CE 2504 Bereich Kultur

Mit Ayurveda zu Ruhe und Gelassenheit

Aus ayurvedischer Sicht gibt es viele Stressfaktoren, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Ayurveda lehrt uns, wie wir durch Meditation und Atemübungen mit unvermeintlichem Stress besser umgehen und durch umsichtiges Verhalten vermeintlichen Stress aus unserem Alltag verbannen können.
Hier erhalten Sie wertvolle und gut umsetzbare Tipps, wie Sie "Prana" - die Lebensenergie - wieder zum Fließen bringen und so zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch und warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4117
Freitag, 13. März,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
19,50 €

Energiearbeit im Ayurveda

Ein (subtiler) Aspekt des Ayurveda ist die Energiearbeit, die sich mit unserem feinstofflichen Körper (Aura, Chakras ...) und der Beziehung zu den drei Doshas "Vata", "Pitta" und "Kapha" befasst.
Dieser Workshop wird Ihnen -- in Theorie und Praxis -- die sieben Hauptchakras näher bringen und die Verbindung zu unserem physischen Körper, unseren fünf Sinnen und sogar zu den Lebensphasen erläutern.
Mit harmonisierenden Übungen und Meditationen bringen wir unsere Chakras in Balance. Wertvolle Anregungen, mit denen Sie die Chakra-Energiearbeit für sich zuhause anwenden können, runden diesen Workshop ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4118
Freitag, 08. Mai,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
19,50 €

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Gegenwart, das Hier und Jetzt, geschieht, während wir versuchen das Leben zu planen ... uns in Erinnerungen verlieren, hinter dem nachjagen, was wir wollen und mit dem kämpfen, was wir ablehnen.
Die nicht wertende Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Augenblick wirklich geschieht, ist Ausgangspunkt befriedigender Lebensgestaltung. Wir benötigen innere Klarheit, um zu erkennen, was akzeptiert und was verändert werden kann.
Das intensive praxis- und erfahrungsorientierte Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn - "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (engl. MBSR) - zählt mittlerweile zu dem wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Es verbindet verhaltensmedizinische Aspekte mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation.
Nutzen Sie auch den Informationsabend am Montag, 09. Februar; siehe Kurs-Nr. CE4103.

Ulrich Fochtler, Gestaltpsychotherapeut, MBSR Lehrer, Traumatherapeut
Kurs-Nr. CE4303
montags, ab dem 16. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr, insges. 8 Termine in der BBS III, Bahnhofstraße und ein Achtsamkeitstag am Samstag, 11. April, 10.00 - 17.00 Uhr im Gymnastirkraum der VHS, Trift 20 (32 UStd.)

Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
133,50 € (hinzu kommt das Lehrgangsmaterial - 3 CDs + 1 Arbeitsheft - in Höhe von 50,00 €, das mit dem Dozenten abgerechnet wird.)

Geführte Meditation
Tore zum Bewusstsein

Geführte Meditationen ermöglichen das Finden herrlicher Schätze in uns selbst. Regelmäßige Meditationen fördern ein mehr an Energie, Konzentration und Gelassenheit. Sie tragen bei zu besserer Stimmung und Entspannung.
Sich durch Meditationen führen zu lassen, bietet auch für Ungeübte eine gute Gelegenheit, den Alltag loszulassen und eine Reise nach Innen anzutreten.
Probieren Sie es aus ...
Das Seminar findet 14-tägig statt.

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit, wenn Sie sich hinlegen möchten.

Margot Müller, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE4304
montags, 09. und 23. Februar, 09. März, 13. und 27. April, 11.Mai, 08. Juni jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr (14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
41,00 €

Margot Müller, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE4305
montags, 16. Februar, 02. und 16. März, 20. April, 04. und 18. Mai, 15. Juni jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr (14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
41,00 €

Meditation im buddhistischen Kloster
Wochenendseminar im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet "in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen"; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes.
Neben den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation - besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-Buddhismus - werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.

Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, im buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung), statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird. Ein vegetarisches Mittagessen und eine kurze Führung durch das Kloster sind vorgesehen.
Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW oder in Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten und Verantwortung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit anbieten oder wünschen. Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS Celle auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas
Kurs-Nr. CE4306
Samstag, 21. März,
10.00 - 16.15 Uhr (7 UStd.)
Celle; Kloster Vien Giac, Karlsruher Str. 6, Hannover
21,10 € (hinzu kommen ca. 7,00 EUR für das Mittagessen; bitte bezahlen Sie diesen Betrag gleich vor Ort.)

Einführung in die buddhistische Meditation
Wochenendseminar

Die buddhistische Lehre kennt verschiedene Meditationsarten, die den Körper und den Geist zur Ruhe, größeren Ausgewogenheit und Klarheit hinsichtlich des eigenen Lebens bringen können.
An diesem Tag erproben wir mehrere Techniken des nicht verurteilenden Schauens im angeleiteten Sitzen in Konzentration.
Die Formen des meditativen Gehens - innen und draußen - ergänzen das Programm.
Auch für die derzeit viel beachtete Hirnforschung sind die Untersuchungen der Meditierenden ausgesprochen spannend. Sie erfahren bzw. hören, in welcher Weise Meditation die Gehirnstrukturen und damit unser Erleben und Handeln günstig beeinflussen kann.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein festes Kissen und eine Decke mit. Denken Sie auch an etwas zu trinken und zu essen!

Dagmar Doko Waskönig, Zen-Meisterin
Kurs-Nr. CE4307
Samstag, 21. März,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
25,00 €

Reiki - intensiv
Reiki Grad I

Interessenten haben die Möglichkeit, Reiki intensiv zu erfahren bzw. zu erleben und den I. Grad nach den Richtlinien des Verbandes (RVD) zu erwerben.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:
- die Geschichte des Reiki-Usui-Systems
- Wirkungsweisen von Reiki
- Reiki Lebensregeln
- Reiki Behandlungen für andere und für einen selber mit entsprechenden Handpositionen
- Grundwissen über die sieben Hauptchakren

- Chakren Ausgleich mit Reiki
- Reiki in Kombination mit anderen Berufen bzw. Heilberufen, Heilformen.

Eine Urkunde vom Reikimeister erhalten Teilnehmende, die an dem Reiki-Abschluss-Workshop am 24. März teilnehmen. Die Gebühr für die Urkunde beträgt 5,00 EUR und ist bei dem Dozenten zu entrichten.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach

Kurs-Nr. CE4308
Samstag, 28. Februar und Sonntag, 01. März jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr; Abschlussworkshop: 24. März, 18.00 - 21.00 Uhr (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
65,00 €

Heilhypnose
erleben und erfahren

Ein Angebot für alle, die bereit sind, einmal neue Wege zu gehen.
Sie erhalten in Theorie verbunden mit praktischen Übungen einen Eindruck von Hypnose. Weiterhin werden Sie Strategien entwickeln, um Selbsthypnose und somit eine tiefe Entspannung anzuwenden. Gefahren und Chancen von Hypnose sowie rechtliche Hintergundinformationen machen das Seminar komplett.

Andreas Johannes Stank, HP für Psychotherapie, Krankenpfleger, Pflegesachverständiger
Kurs-Nr. CE4309
montags, ab 22. April jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr und am 27. Mai von 18.00 - 20.00 Uhr, insges. 6 Abende (9,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
26,60 €

Schamanismus - heute
ein Informationsabend

Sie erhalten einen Einblick in das schamanische Weltbild und wir stellen die Frage "Was hat das heute noch mit uns zu tun?". Können wir einen Nutzen aus schamanischen Ritualen ziehen? Schamanismus ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Und - in der heutigen Zeit suchen wieder viele Menschen nach einem Wertesystem, das sie ihrer eigenen Spiritualität näher bringt. So ein System kann der Schamanismus bieten, ohne dass man seine eigene spirituelle Grundlage, seien es christliche, muslimische, buddhistische oder humanistische ... in Frage stellen muss.
Schamanismus ist keine Religion, sondern ein grundlegendes Verständnis der Welt, deren Grundprinzip lautet: "Alles ist miteinander verbunden".

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE4310
Dienstag, 17. Februar,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
9,00 €

Schamanische Reise

Sie werden (praktisch) in die schamanische Vorstellungswelt eingeführt und erlernen und erfahren die Techniken der 'Schamanischen Reise' kennen, bei der man mit Hilfe von Trommel- oder auch Rasselrythmen in die nicht alltägliche Wirklichkeit der Schamanischen Welt gelangt.
Dort machen wir uns auf die Suche nach der inneren Kraft, die in uns allen wohnt und die uns wieder mit den Wurzeln unser Existenz verbindet.
Von Vorteil ist eine vorherige Teilnahme an dem Einführungsseminar 'Schamanismus heute'; aber - keine Voraussetzung.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke mit.

Denken Sie auch an etwas zu trinken und zu essen.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE4311
Samstag, 14. März,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
25,50 €

Qi Gong & Taijiquan

TriloChi
entspannt in Bewegung - bewegt in Entspannung
Wochenendseminar

TriloChi ist ein ganzheitliches Training bei dem asiatische Methoden wie Tai Ji, Qi Gong mit den westlichen aus Yoga, Pilates, Rückenfit, Beckenboden verbunden werden. Die Übungen lösen Blockaden und Verspannungen und sie bauen Stress ab. Die Kombination von ausgewählter Musik und entspannter Bewegung fördert und harmonisiert den Energiefluss im Körper. Wichtiger Aspekt ist das Yin-Yang Prinzip durch das wir uns in Harmonie befinden.
Einfach ausprobieren, spüren, wahrnehmen, fühlen, Spaß haben & genießen ...

Doris Lehmann,
Übungsleiterin im Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4312
Samstag, 30. Mai,
10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
10,00 €

Doris Lehmann,
Übungsleiterin im Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE43121
Samstag, 30. Mai,
14.00 - 16.15 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
10,00 €

"Frauen-Qigong-Tag"
Wochenendseminar

"Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."
Ein paar Stunden an diesem Wochenende werden wir ausruhen und auftanken; spezielle Übungen zur Stärkung der weiblichen Energie ausprobieren.
Bei schönem Wetter werden wir auch draußen üben und die ersten frühlingshaften Sonnenstrahlen einfangen.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4313
Samstag, 18. April,
13.30 - 16.30 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
12,00 €

Qi Gong
das Innen nährende Qi Gong

... ist eine hervorragende traditionelle Übungsmethode. Das "Neiyanggong" nach Liu Yafei dient der Gesunderhaltung und blickt auf eine lange Tradition der Lebenspflege zurück. Wir werden Übungen zur Stärkung von Sehnen und Knochen kennen lernen und durchführen.

Silke von Borstel,
Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4314
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Celle; AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26
40,70 €

Taijiquan von Anfang an
Folgen 1 bis 8

Diese langsamen, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskultur trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und führen zu mehr Beweglichkeit, besserer Konzentration und größerer Gelassenheit.
Bltte notieren Sie, dass am 12. März kein Unterricht stattfindet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel,
Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4315
donnerstags, ab 05. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Celle; Nadelberghalle, Nadelberg 5
40,00 €

Taijiquan für Fortgeschrittene
Folgen 16 bis 24

Angesprochen sind alle, die die Pekingform fortsetzen und zum Abschluss bringen möchten.
Wiederholt und gefestigt werden die Folgen 9 bis 16, um dann die neuen Folgen bis 24 kennen zu lernen und zu üben.
Bltte notieren Sie, dass am 11. und 18. März kein Unterricht stattfindet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel,
Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4316
mittwochs, ab 11. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
36,00 €

Taijiquan im Heilpflanzengarten
für Fortgeschrittene - Folgen 9 bis 16 im Yang Stil

Wenn Sie die ersten acht Folgen zum Abschluss gebracht haben und nun auch die nächsten acht Folgen erarbeiten möchten,

dann sollten Sie dies besondere Angebot nicht verpassen!
Wie in China üben Sie draußen - hofffentlich bei den ersten wärmenden Abendtemperaturen.
Die bereits gelernten Übungen werden wiederholt und so gefestigt.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen feste, bequeme Schuhe mit.

Silke von Borstel,
Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4317
mittwochs, ab 20. Mai
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Celle; Heilpflanzengarten, Wittinger Str. 76
40,00 €

Autogenes Training

Autogenes Training
nach Prof. Dr. J.H. Schulz
Grundseminar

Das Autogene Training (AT) ist eine Form der Selbsthypnose und der Klassiker unter den Entspannungsverfahren. Wer das AT beherrscht, kann sich damit eine Insel der Ruhe im oft hektischen Alltag schaffen, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen. Bitte notieren Sie, dass am 3. Juni kein Unterricht stattfindet

Bitte bringen Sie eine (weiche) Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Grit Rost, Heilpraktikerin, Seminarleiterin f. Autogenes Training, Ernährungs-und Diätberaterin
Kurs-Nr. CE4319
mittwochs, ab 06. Mai
19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
48,00 €

Autogenes Training
zum Auffrischen

Übungen aus dem Grundseminar des AT werden wir wiederholen und festigen.
Das Angebot spricht Teilnehmende an, die bereits ein Grundseminar besucht haben.

Bitte bringen Sie eine (weiche) Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Grit Rost, Heilpraktikerin, Seminarleiterin f. Autogenes Training, Ernährungs-und Diätberaterin
Kurs-Nr. CE4320
mittwochs, ab 04. März
19.00 - 20.00 Uhr, 4 Abende (5,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
19,00 €

Yoga

Hatha-Yoga

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen Sie, gezielt die Spannungsbögen des Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben Ihnen die Möglichkeit, aufmerksam zu werden für die Signale des Körpers. Entspannung wird möglich im gezielten Lösen der Spannung. Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber sein stellen so keine Gegensätze dar.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4321
freitags, ab 13. Februar
09.30 - 11.00 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
71,50 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4322
montags, ab 16. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4323
montags, ab 16. Februar
20.15 - 21.45 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4324
donnerstags, ab 12. Februar
17.00 - 18.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4325
donnerstags, ab 12. Februar
18.45 - 20.15 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
77,00 €

Kundalini - Yoga

... ist sehr effektiv und wirkt nachhaltig. Die einzelnen Übungen wirken für sich und in einer bestimmten Abfolge auf den ganzen Körper. Es gibt eine bessere Durchblutung, mehr Flexibilität und einen tiefen Atem. Rückenschmerzen werden geringer und können sich sogar auflösen. Das Nervensystem wird stabiler und gibt mehr Gelassenheit für den Alltag.
Durch Meditationen werden Gedanken bewusster, es werden Alternativen zum endlosen Grübeln erlebt und ein wohliges Gefühl von innerer Ruhe stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Decke, wenn vorhanden eine Yogamatte, warme Socken und auch Wasser zum Trinken mit.

Harpurkh A. Zeiger,
Lehrerin für Kundaliniyoga
Kurs-Nr. CE4326
montags, ab 09. Februar
19.45 - 21.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Celle; Villa Edith, Hannoversche Heerstr. 22
60,00 €

Harpurkh A. Zeiger,
Lehrerin für Kundaliniyoga
Kurs-Nr. CE4327
montags, ab 04. Mai
19.45 - 21.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Celle; Villa Edith, Hannoversche Heerstr. 22
60,00 €

Klangmassage

Abendausklang
Klangreisen für eine entspannte Nacht

Den Abend ausklingen lassen und mit sich im Einklang sein ... so eine gute Nacht erleben und den neuen Tag ausgeruht begegnen - das wünschen sich viele.
Die wohltuenden Klänge und Schwingungen der unterschiedlichen tibetischen Klangschalen werden Sie dabei unterstützen. Begleitet durch Klangreisen spüren Sie die sanften Vibrationen der Klangschalen am und im Körper. Verspannungen können gelöst werden, schnell erreichen Sie eine sanfte Entspanunung für Körper, Geist und Seele.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Unterlage, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

Unterschiedliche Klangschalen werden zur Verfügung gestellt.

Susanne Hoheisel, Ausbildung in Klangpädagogik (Peter Hess)
Kurs-Nr. CE4328
montags, ab 09. Februar
18.45 - 20.15 Uhr, 7 Abende (14 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
44,50 €

Klangmassage mit Kindern & Jugendlichen mit Handicap
Wochenendworkshop

Klangmassage nennt man den gezielten Einsatz von wohltuenden Klangschwingungen auf Körper, Geist und Seele eines Menschen. Hierfür können unterschiedlich schwingende Klangschalen zum Einsatz kommen.

Durch die praktische Arbeit mit beeinträchtigten Menschen und deren Begleitung wurden in der Peter Hess- Klangpädagogik neue Arbeitsansätze entwickelt. In diesem Workshop möchten wir Ihnen hierzu Einblicke geben, wobei das Augenmerk vor allem auf die sensible Wahrnehmung und auf die nonverbale Kommunikation mit den beeinträchtigten jungen Menschen gerichtet ist.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken und ein kleines Kissen mit.

Die 1/2 stündige Mittagspause kann gern gemeinsam verbracht werden; denken Sie aber an Verpflegung!

Unterschiedliche Klangschalen werden zur Verfügung gestellt.

Susanne Hoheisel, Ausbildung in Klangpädagogik (Peter Hess)
Kurs-Nr. CE4329
Sonntag, 19. April,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
30,00 € für einen Teilnehmenden und eine Begleitperson.

Klang in der Sterbebegleitung
für Betroffene und Angehörige

"Meine Erfahrung hat gezeigt, dass die Klangmassage, Klang-Arbeit in der Sterbebegleitung hilft, die letzten Schritte auf dem Lebensweg bewusst, würdevoll, achtsam, selbstbestimmt und Lebensqualität fördernd zu gestalten, um dann in Frieden losgelöst Abschied nehmen zu können."
Was bewirken Känge dabei?
Sie wirken sehr wohltuend und entspannend und schaffen eine vertrauensvolle Atmosphäre, die es ermöglicht, mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Klänge stärken das Vertrauen in die eigene Kraft, um diesen Weg gehbar zu machen. Da jeder Mensch die Stationen seines Sterbens unterschiedlich erlebt und gestaltet, sind somit auch die Wege sehr vielfältig.
Gerne begleite ich Sie und Ihre Lieben in dieser besonderen Lebensphase, um auch den eigenen Lebens- und Erfahrungsschatz zu stärken und ihm zu vertrauen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken und ein kleines Kissen mit.
Unterschiedliche Klangschalen werden zur Verfügung gestellt.

Susanne Hoheisel, Ausbildung in Klangpädagogik (Peter Hess)
Kurs-Nr. CE4330
mittwochs, ab 11. März
15.30 - 17.30 Uhr, 5 Nachmittage
(13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
40,00 € für einen Teilnehmenden und eine Begleitperson.

Bewegung

VHS Treffpunkt: Laufen
gemeinsam mit mehr Spaß ...

Einsteiger/-innen und alle, die sich das "Lauf-Fitness-Programm" schon lange vorgenommen haben, finden hier einen Treffpunkt. Aufschub und bzw. oder Ausreden haben nun keine Gültigkeit mehr!! Vor unserem Start stimmen wir uns mit speziellen Übungen ein und bevor wir wieder auseinander gehen, lockern und entspannen wir uns. Mit viel Energie können wir dann ins Wochenende staren ...

Bitte Laufschuhe und bequeme Sportbekleidung tragen.

Elke Swickis, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4501
freitags, ab 17. April
14.00 - 15.00 Uhr, 9 Nachmittage
(12 UStd.)
Treffpunkt: Dammaschwiesen, an den Tennisplätzen
36,00 €

Mit Schwung in den Tag

Mobilisieren, kräftigen und dehnen des ganzen Körpers mit besonderen Übungen für einen starken Rücken - das bringt Sie schwungvoll in den Tag!

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin; ÜL Prävention HuB/HKT

Kurs-Nr. CE4502
mittwochs, ab 11. Februar
09.30 - 10.30 Uhr, 18 Vormittage
(24 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Gymnastikraum
72,00 €

Gymnastik für den ganzen Körper
am Vormittag

Ein buntes Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper - "vom Scheitel bis zur Sohle" - ansprechen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4503
donnerstags, ab 05. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 19 Vormittage
(25,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
76,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen in jedem Alter, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.
Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4504
donnerstags, ab 05. Februar
10.10 - 11.10 Uhr, 19 Vormittage
(25,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
76,00 €

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4505
donnerstags, ab 05. Februar
11.15 - 12.15 Uhr, 19 Vormittage
(25,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
76,00 €

Gymnastik für Problemzonen

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problemzonen Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4506
montags, ab 09. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 19 Vormittage
(38 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
114,00 € ... hier trainieren Sie intensiv!!

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4507
dienstags, ab 10. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 20 Vormittage
(26,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
80,00 €

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4508
dienstags, ab 10. Februar
10.10 - 11.10 Uhr, 20 Vormittage
(26,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
80,00 €

Beate Schadinsky, Sportlehrerin
Kurs-Nr. CE4509
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
80,00 €

Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag

Ein ganzheitliches Training für gezielte Kraft unterstützt eine gute Haltung, die Beweglichkeit und Stabilität inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken rundet das Programm ab.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4510
mittwochs, ab 04. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 21 Vormittage
(28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4511
mittwochs, ab 04. Februar
10.00 - 11.00 Uhr, 21 Vormittage
(28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4512
mittwochs, ab 04. Februar
11.00 - 12.00 Uhr, 21 Vormittage
(28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
84,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden.
An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren.

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4513
mittwochs, ab 04. Februar
19.10 - 20.10 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
80,00 €

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4514
mittwochs, ab 04. Februar
20.15 - 21.15 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
80,00 €

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Die Gefahr, Osteoporose zu bekommen, ist besonders in der Mitte des Lebens groß. Eine der Säulen dagegen anzugehen, also vorbeugend zu arbeiten, ist die Bewegung bzw. die gezielte Gymnastik.
Diese beinhaltet ein rückengerechtes Haltungsverhalten im Alltag, Arbeit in die Aufrichtung, d.h. Kräftigung und Dehnen der Muskulatur (z.B. mit Hanteln und Theraband), Koordinations- und Balanceübungen.

Siegrun Thierbach, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4515
montags, ab 09. Februar
15.00 - 16.00 Uhr, 18 Nachmittage
(24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
72,00 €

Wassergymnastik

Die VHS bietet Wassergymnastikkurse an.
Interesssenten/-innen für diese Angebote können sich gerne in eine Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden dann bei frei werdenden Plätzen benachrichtigt.

Fit und aktiv
Sport für den Mann

Erik Zeiske, Sportlehrer
Kurs-Nr. CE4516
donnerstags, 5. Februar bis zum 26. März (Osterferien) jeweils von 18.30 - 19.30 Uhr (10,67 UStd.)
Celle; Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
32,00 €

Aerobic & viel mehr

Mit Bewegungselementen aus den Bereichen Aerobic, Gymnastik und Entspannung entsteht ein abwechslungsreiches Programm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Viktoria Vald, Aerobic-Instructor
Kurs-Nr. CE4517
dienstags, ab 10. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
80,00 €

Pilates - intensiv zum Ferienstart

... die letzten Tage vor der Urlaubsreise noch nutzen und zwei Wochen jeden Tag eine Stunde den Körper ganzheitlich trainieren. Wir suchen die besten "Pilates-Sommer-Übungen" für Sie aus und vielleicht packen Sie die eine oder andere zum Weitermachen mit ins Reisegepäck?!?

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4518
Montag, 20. Juli bis Freitag, 31. Juli jeweils von 11.00 - 12.00 Uhr (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
40,00 €

Zumba

Ein mitreißendes Workout erwartet Sie: exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und macht richtig Spaß. Sie gewinnen Energie und Kraft.

Zahra Ekinci, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4519
mittwochs, ab 04. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
80,00 €

Zahra Ekinci, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4520
donnerstags, ab 16. April
18.30 - 19.30 Uhr, 13 Abende
(17,33 UStd.)
Celle; Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
52,00 €

Zahra Ekinci, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4521
montags, ab 04. Mai
20.00 - 21.00 Uhr, 11 Abende
(14,67 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
44,00 €

Schwert - Kata
Wochenendseminar

Einen ersten Einblick vemitteln wir ... und beginnen mit den Grundlagen der Kendo-Kata, einer Form des japanischen Schwertkampfes. Die Stärkung der inneren und äußeren Haltung, des Standes, der Ruhe und Konzentration wird unser Weg, unser Ziel, sein. Die Vorübungen mit dem Bokken werden in großen ruhigen, fast meditativen Bewegungen ausgeführt. Diese Übungen werden auch als Zen-Meditation gesehen. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, das Bokken wird gestellt.

Bitte tragen Sie bequeme, lockere Kleidung. Die Übungen werden ausgeführt; wer möchte, kann gern Stoppersocken tragen.

Klaus Grelewicz, Gesundheitsberater für Stressabbau und Entspannung
Kurs-Nr. CE4522
Freitag, 05. Juni, 18.30 - 20.00 Uhr,
Samstag, 06. Juni, 10.00 - 12.00 und 13.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 07. Juni, 10.00 - 12.00 Uhr
(10 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
29,00 €

Inline-Skaten
zum Wiedereinstieg oder für Anfänger/innen
Wochenendseminar

Inline-Skaten macht Spaß, ist leicht zu erlernen, Gelenk schonender als Joggen, an kein Alter gebunden und trainiert Ausdauer und Muskulatur.
Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie dabei richtig mit sich und der Ausrüstung umgehen. Dazu gehören:

- richtiges Aufwärmen und Stretchen
- Nutzung der Schutzausrüstung
- sicheres Bremsen
- Grund- / Fahrtechniken
- Hindernisse und Kurven meistern und
- natürlich auch das korrekte Fallen.

Bitte bringen Sie (natürlich) Ihre Inline-Skates mit sowie Helm (Fahrrad-) und die Schutzausrüstung für Knie, Ellbogen und Handgelenke.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor
Kurs-Nr. CE4523
Samstag, 25. April, 15.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 26. April, 10.00 - 12.00 Uhr
(5,33 UStd.)
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
16,00 €

"Pferdesport"
Auffrischung oder Neubeginn in Theorie & Praxis

Eine Chance für Erwachsene, die schon länger mit dem Gedanken spielen, ihre Pferdeliebe aus der Jugendzeit wieder aufzufrischen oder neu zu entdecken ... Ebenso ist dies ein Angebot für Neueinsteiger/-innen, die unter gleichgesinnten Erwachsenen den Umgang mit dem Pferd in Theorie und Praxis erlernen möchten. Hier können Sie evtl. Ängste abbauen, den Alltagsstress für einige Zeit vergessen und sich (wieder) mit dem Pferdevirus infizieren.
Der Auffrischung der Reitkenntnisse aus der Jugend oder dem Neubeginn steht eigentlich nichts im Weg!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen - falls vorhanden - eine Reitkappe oder einen Fahrradhelm und festes Schuhwerk mit.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainerin; Gedächtnistrainerin
Kurs-Nr. CE4524
montags, ab 02. März
19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Reithalle in Klein Hehlen, Dorfstr. 7
36,00 €

Tanz

Tanzen!

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit und ist ein hervorragendes Training für Herz & Kreislauf, Kopf & Füße. Bei Kreistänzen aus vielen Ländern können wir etwas über Kultur und Lebensweise anderer Völker erfahren.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4601
dienstags, ab 03. Februar
15.00 - 16.30 Uhr, 8 Nachmittage
(16 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
48,00 €

American Line Dance
Wochenendseminar

Let's go... auf geht's in den Wilden Westen. Nicht mit Colt und Lasso, sondern mit fetziger Country Musik. Wir wollen tanzen, wie einst die Cowboys in Texas - Line Dance.

Wie der Name schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen. Eine Altersgrenze gibt es nicht und auch ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe ohne färbende Sohle (auch keine "Krepp- oder Gummisohle") und etwas zu trinken mit.

Corina Born
Kurs-Nr. CE4602
Freitag, 27. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 28. Februar, 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 01. März, 10.00 - 13.00 Uhr
(10,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
32,00 €

Folkloretänze
Wochenendseminar

Rhythmisch - gefühlvoll - ausgelassen - besinnlich ... Folkloretänze bieten eine faszinierende Vielfalt. Es sind Kreistänze, die zum Leben, der Kultur der Menschen dazugehören.
Tanzen Sie einmal wieder, hier können Sie allein kommen.

BItte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen leichte (Tanz-)Schuhe mit.

Brigitte Niemeyer, Tanzleiterin für meditativen Tanz und für Folkloretänze
Kurs-Nr. CE4603
Samstag, 18. April, 16.00 - 18.15 Uhr
Sonntag, 19. April, 10.00 - 12.15 Uhr
(6 UStd.)
Raum der Dozentin, Kiefernhain 4, Celle
18,00 €

Orientalischer Tanz - "Raks Sharki"
Grundstufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.

Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper.
Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.
Probieren Sie es einfach einmal aus ...

Bitte tragen Sie möglichst Gymnastikkleidung und bringen Gymnastikschuhe und eine Tuch für die Hüften mit.

Christine Witting
Kurs-Nr. CE4604
mittwochs, ab 04. Februar
20.35 - 21.35 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
48,00 €

Orientalischer Tanz - "Raks Sharki"
Aufbaustufe

Nach dem warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, langsame und schnelle Trommeltänze, Tänze mit dem Fächer, Tänze mit der Isis-Wings, Leuchtertänze, den Schimmy ... und wir erlernen den sicheren Umgang mit den Zimbeln, der sofort mit Tanzschritten kombiniert wird.
Christine Witting
Kurs-Nr. CE4605
mittwochs, ab 04. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
72,00 €

Standardtänze - eine Auswahl
Wochenendseminar

Wer tanzen kann, hat oft mehr Spaß auf Festen. Und - so schwer ist es nicht, das Tanzbein im richtigen Takt zu schwingen. Wir zeigen Ihnen die Grund-Schrittfolgen von typischen Standardtänze und üben (mit viel Spaß) bis „es sitzt".

Bernd Gräper, Tanzlehrer

Kurs-Nr. CE4606
Freitag, 13. März, 18.00 - 19.30 Uhr,
Samstag, 14. März, 18.00 - 19.30 Uhr,
Sonntag, 15. März, 16.00 - 17.30 Uhr
(6 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
19,00 €

Tango
Wochenendworkshop

... ein Tanz, der viele Assoziationen hervorruft. Wir werden uns in die Musik einhören und sie umsetzen. Der Workshop bietet Ihnen ein erstes Ausprobieren in Führen und Folgen und macht Sie bestimmt neugierig auf viel mehr ... TANGO!
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte flache Schuhe mit einer glatten Sohle mitbringen.

Ulrike Pastoor, Lehrerin f. arg. Tango
Kurs-Nr. CE4607
Freitag, 20. Februar, 18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 21. Februar, 13.00 - 16.00 Uhr (7,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
23,00 €

... noch mehr Discofox - im Neuen Jahr
Aufbaukurs - Wochenendseminar

Sie kennen die Grundschritte oder hatten an unseren Discofox-Tanzkursen bereits teilgenommen? Sie möchten mehr ... mehr "Figuren" kennen lernen, ausprobieren und üben damit Sie - im Neuen Jahr - noch viel mehr Spaß auf der Tanzfläche haben? Dann sollten Sie dieses Wochenende auf keinen Fall verpassen.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4608
Freitag, 09. Januar, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 10. und Sonntag, 11. Januar jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Kochen & Genießen

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen ein Geschirrtuch und für übrig gebliebene Speisen auch kleine Behälter mit ... Danke!

Kulinarische Männerrunde
Thema: genussvoll reisen & viel Neues entdecken!

Von zu Hause aus die Welt entdecken ... einfach köstlich!
Wir schauen in fremde Töpfe, probieren viel aus und genießen unsere Abende.

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4801
Mittwoch, 04. März, 18.30 - 21.30 Uhr
Donnerstag, 12. März, 18.30 - 21.30 Uhr (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
47,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Bitte denken Sie auch daran, ein Geschirrtuch mitzubringen!

Alles aus einem Topf

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4802
mittwochs, ab 18. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4803
donnerstags, ab 19. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Auf ein Glas Wein

Ein Treffpunkt für Weinliebhaber & Weinliebhaberinnen und natürlich für alle, die es werden möchten ...
Kleine Köstlichkeiten, die wunderbar zu einem Glas Wein passen, bereiten wir zu und verkosten auch verschiedene Weine. Ganz nebenbei, in gemütlicher Runde, gibt es viele Informationen zum deutschen Wein.

Gudrun Reske-Achenbach, Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4804
Dienstag, 24. Februar,
18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
32,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Auf ein Glas Wein

Gudrun Reske-Achenbach, Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4805
Mittwoch, 11. Februar,
18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
32,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Osterbrunch

Ein Osterbrunch ist ein Schlemmerspaß für alle. Damit auch die Gastgeber dies genießen können, geben wir Ihnen eine Vielfalt an Ideen mit, die Sie vorab ausprobieren und selber genießen können.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4806
Mittwoch, 18. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
22,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Bitte denken Sie auch daran, ein Geschirrtuch mitzubringen!

Frühlingsküche

Leicht, bunt, sehr gesund und mit einer großen Auswahl an unterschiedlichen frischen Zutaten lockt die Küche in dieser Jahreszeit. Da macht das Einkaufen und das Experimentieren Spaß, aber - lassen Sie sich auch inspirieren! Entdecken Sie noch mehr Möglichkeiten, Augen & Gaumen zu verwöhnen.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4807
mittwochs, ab 29. April
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
44,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Türkische Gemüseküche

Auberginen, natürlich Tomaten, Paprika, auch Kartoffeln und Knoblauch und vieles mehr bekommen eine orientalische Note. Tauchen Sie ein in diese Geschmackswelt, bereichern Sie Ihre Alltagsküche mit anderen Gewürzkomponenten.

Füsun Meyer, Lehrerin
Kurs-Nr. CE4808
mittwochss, ab 20. Mai
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
23,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Snacks auf Indisch

Hier geht es nicht um die große indische Küche, sondern wir schauen auf die vielen leckeren "Kleinigkeiten" und auf typisch indische

Frühstücksbeilagen. Was ist besonders beliebt, was kann man schnell zubereiten, welche außergewöhnlichen Ideen bietet uns diese Genusswelt? Lassen Sie sich überraschen.

Shruthi Malur
Kurs-Nr. CE4809
Montag, 16. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 18. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr
(8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,20 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Kulinarisches Indien

Duft & Geschmack Indiens sind betörend ... authentische Gerichte sowohl aus dem Norden als auch aus dem Süden bereiten Sie zu. Sie werden die "Alltagsküche" dieses Landes kosten und sicherlich viele neue Ideen aufnehmen.

Shruthi Malur
Kurs-Nr. CE4810
Montag, 11. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 13. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr
(8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Italienische Küche
il primo contatto

Ein erster Einblick, il primo contatto, in die wunderbare Welt der italienieschen Küche ... ein Angebot für alle, die anfangen möchten, sich Italien kulinarsich zu nähern.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE4811
Freitag, 08. Mai,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule Hambühren, Gebäude I, Versonstr.
34,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Wassersport

Ob Sportboot oder Segelyachten
Was Sie über den Wassersport wissen sollten - ein Informationsabend

Ob Sie gemütlich auf dem Wasser "schippern" wollen oder Touren planen und sich einen sportlichen Urlaub auf See vorstellen können - die VHS Celle bietet Vorbereitungskurse zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind. Der Sportbootführerschein-See (SBF, See) ist ein Grundlagenschein und Voraussetzung für weitere gesetzlich vorgeschriebene Befähungszeugnisse. Es kommt nun auf Ihre Interessen an. Dieser Abend gibt Ihnen hinreichende Informationen auf all Ihre Fragen:
Wo brauche ich welchen Führerschein? Kann ich nicht auch ohne Schein fahren?
Was bedeutet Sportbootführerschein See und Binnen? Was ist der Sportküstenschifferschein?
Funk an Bord - heute Pflicht?
Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?
Chancen und Zeitaufwand, die Prüfungen zu bestehen?

Seemann und Seefrau - ahoi!

Es entstehen zusätzliche Kosten für Lernmaterial, Praxis und Prüfungen.
Mit welchen Ausgaben muss ich für den von mir angestrebten Schein wirklich rechnen?

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4901
Montag, 09. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei

Sportbootführerschein Binnen und See - Basismodul
Wochenendseminar

Die Sportbootführerscheine Binnen und See werden künftig als Modulsystem geprüft. Es gibt ein gemeinsames Basismodul und darauf aufbauende Module für Binnen und See. Basisfragen sind im Binnen- und Seebereich identisch.
Das Basismodul wird nur einmal geprüft und befreit dann bei einer weiteren Prüfung von diesen Fragen. Wer bereits einen Sportbootführerschein besitzt, ist bei einer Prüfung zum jeweils anderen Schein von der Beantwortung der Basisfragen befreit.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4902
Samstag, 28. Februar,
10.00 - 16.00 Uhr (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,00 €

Sportbootführerschein, See
(SBF-See)
Wochenendseminar

Für angehende Segler/-innen ist der gesetzlich vorgeschriebene SBF-See unerlässlich, weil er für die Prüfung zum Sportküstenschifferschein (SKS) zwingend unerlässlich wird.
In diesem Kurs werden die Seespezifischen Fragen bearbeitet und auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Wer noch keinen Sportbootführerschein besitzt, muss bei einer Prüfung auch die Basisfragen beantworten, die im Kurs "Basismodul" bearbeitet werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
18. April 2015

Die Prüfungsgebühr beträgt ca. 75 € und wird an den Dozenten gezahlt. Die erforderliche Praxisausbildung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Die für den Kurs und die spätere Praxis nötigen Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Kursteilnehmenden abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4903
Samstag, 7. und 21. März,
Sonntag 8. und 22. März,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
96,00 € (ohne Prüfungsgebühr)

Sportbootführerschein Binnen
Wochenendseminar

Vorgesehener Prüfungstermin:
18. April 2015

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Kurs-Nr. CE4904
Sonntag, 01. März, 09.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 14. März, 09.00 - 15.30 Uhr
(14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
79,00 €

Sportküstenschifferschein (SKS)
Wochenendseminar

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4905
freitags, 5. und 19. Juni von 18.30-21.45 Uhr,
samstags 6. und 20. Juni sowie sonntags, 7. und 21. Juni jeweils von 09.00-17.30 Uhr (44 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
176,00 € (plus Prüfungsgebühr, die über den Dozenten abgerechnet wird)

Segelfliegen in Theorie und Praxis
In Zusammenarbeit mit der Flugsportvereinigung Celle Segelfluggruppe e.V.

Sie erfahren Wissenswertes über die Entwicklung und Verbreitung des motorlosen Fluges. Dabei wird auf die technische Entwicklung der Flugzeuge mit ihren Auswirkungen auf die allgemeine Luftfahrt eingegangen. Die physikalischen Gesetze am Tragflügel werden das Phänomen des Fliegenkönnens erklären (Flugphysik). Verschiedene Segelflugzeugbauarten sowie die Funktion der Instrumente usw. werden erläutert.
Welche Wettererscheinungen der Segelflieger zur Aufwindsuche für stundenlange Flüge nutzt, wird an anschaulichen Beispielen verdeutlicht.
Der praktische Teil umfasst die Teilnahme an der Gestaltung des Flugbetriebs, dabei die Einweisung in die unterschiedlichen Funktionen, Betrieb der Winde, Ausziehen der Seile sowie Starts mit einem erfahrenen Fluglehrer in einem Doppelsitzer vom Pilotensitz.
Tagesverpflegung für die Praxis ist in eigener Zuständigkeit mitzubringen. Nach dem Flugbetrieb besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein mit Grillen (Bezahlung vor Ort) Gesprächen mit den Vereinsmitgliedern und der Reflexion des beim Fliegen Erlebten. Sie können so auch die Randbedingungen des Vereinslebens eines Segelflugvereins kennenlernen und beurteilen, ob Segelfliegen auch eine Freizeitbeschäftigung für Sie wäre.

Andreas Thun, Fluglehrer
Kurs-Nr. CE4910
Theoretischer Teil: Donnerstag, 16. April, Dienstag, 21. April und Donnerstag 23. April jeweils 18.30 - 20.00 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Praktischer Teil: 25. April - bei schlechtem Wetter am Sonntag 26. April -
Segelflugplatz Scheuen, Hermannsburger Weg 12 (16 UStd.)
78,00 €

Modellbau Segelflieger in Faßberg

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle
Am Französischen Garten 1
29221 Celle

Tel.: 05141/12473 oder. 12476
Fax: 05141/127631
E-Mail: frauenundwirtschaft@celle.de
Internet: www.celle.de

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist eine Beratungsstelle zur beruflichen und betrieblichen Förderung von Frauen. Sie arbeitet dabei eng mit den Unternehmen vor Ort, Weiterbildungsträgern, der Agentur für Arbeit und weiteren Akteuren zusammen. Ziel ist es, die Erwerbstätigkeit und Qualifikation von Frauen zu fördern. Die Koordinierungsstelle bietet vertrauliche, kostenfreie Beratung sowie zielgruppengerechte Weiterbildungen an.

Die Koordinierungsstelle berät
- zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- über Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs
- über Fortbildungsangebote für Mütter/Väter während der Elternzeit
- zu Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten
- Ratsuchende bei ihrer individuellen Berufswegplanung und Bewerbungsstrategien
- bei Fragen zur Existenzgründung
- und informiert über die Chancen der Arbeitsvermittlung durch die Koordinierungsstelle.

Kooperationskurse der Volkshochschule Celle mit der Koordinierungsstelle

Hinweis zur Gebührenermäßigung
Frauen und Männer in Elternzeit und Frauen, die zu Kursbeginn keiner sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgehen, nicht verbeamtet oder selbständig sind und/oder die Altersgrenze für den Erwerb von Alterbezügen noch nicht erreicht haben, können bei der Koordinierungsstelle eine Teilrückerstattung der Kursgebühren beantragen. Der Antrag ist spätestens bis Kursbeginn zu stellen.

Kinderbetreuung
Auf Antrag kann während der Kursteilnahme eine finanzielle Unterstützung für eine Kinderbetreuung gewährt werden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist dem Fachdienst 80, Wirtschaftförderung und Immobilien, der Stadt Celle zugeordnet und wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, des Landes Niedersachsen, der Stadt Celle, des Landkreises Celle und der Agentur für Arbeit Celle gefördert.

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.
Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Nach erfolgter **schriftlicher** Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.
Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen!

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden angeboten:

Mensch und Gesellschaft:	**CE1100**	**Der Erste Weltkrieg und seine Zeit**	**23.03.-27.03.2015**
	CE1101	**Vom Kaiserreich zur Demokratie**	**Herbst 2015**
Kommunikation/Rhetorik	**CE1907**	**Führungskräftetraining**	**01.06.-05.06.2015**
	CE1901	**Rhetorik**	**29.06.-03.07.2015**
	CE1717	**Erfolgreich kommunizieren durch NLP**	**19.10.-23.10.2015**
	CE1908	**Führungskräftetraining**	**02.11.-06.11.2015**
Sprachen:	**CE3125**	**Englisch Conversation**	**23.02.-27.02.2015**
	CE3123	**Englisch B2**	**18.05-22.05.2015**
	CE3124	**Business English**	**13.07.-17.07.2015**
Gesundheit:	**CE4301**	**Stressbewältigung**	**23.02.-27.02.2015**
	CE4102	**Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance**	**02.03.-06.03.2015**
	CE4101	**Eine andere Rücken-+Gesundheitskultur**	**18.05.-22.05.2015**
	CE4302	**Stressbewältigung**	**26.10.-30.10.2015**
	CE4100	**Ruhe und Kraft tanken in der Lebensmitte**	**09.11.-13.11.2015**
EDV:	**CE5820**	**SAP R/3**	**02.03.-06.03.2015**
	CE5110	**Tabellenkalkulation**	**26.10.-30.10.2015**
	CE5715	**Joomla!**	**02.11.-06.11.2015**
	CE5141	**AutoCAD**	**09.11.-13.11.2015**
	CE5826	**SAP R/3**	**16.11.-20.11.2015**
	CE5142	**Revit-Architecture**	**11.01.-15.01.2016**
	CE5102	**Windows und Microsoft Office**	**18.01.-22.01.2016**
Kaufmännisch:	**CE5804**	**Arbeitsrecht für die Personalabrechnung**	**Herbst 2015**

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

EDV

Fit im Umgang mit der EDV – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

EDV-Kursberatung

EDV-Kursberatung

Am Donnerstag, 29. Januar findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Apple

Apple: Einstieg in die Mac-Welt - Grundkurs

Wochenendkurs

Noch nie war es so einfach, die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einem Apple Computer zu lernen und zu verstehen.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit eigenem Apple-Notebook, welches zum Kurstermin mitgebracht werden muss!

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5101
Samstag, 21. März,
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
38,00 €

Betriebssysteme/Office

Windows 7 und Microsoft Office

Bildungsurlaub - Januar 2015

Nach dem Kurs können Sie mit Windows 7 umgehen. Zusätzlich kennen Sie die Grundlagen der Office-Suite.

Sie lernen...
- das Betriebssystem, Hard-/Softwarevoraussetzungen, Installation, Inbetriebnahme eines PCs
- Systemsteuerung, Benutzerverwaltung
- Desktop, Dateiverwaltung, Dateien drucken
- Office-Paket mit Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Zahlreiche Übungsaufgaben zur Vertiefung

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit einem PC gemacht haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5102
Montag, 18. bis Freitag, 22. Januar 2016, jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
140,00 €

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendkurs

Der Kurs ist für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten oder nur geringe Kenntnisse haben. Nach dem Kurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5103
Freitag, 27. Februar, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 28. Februar, 08.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 01. März, 08.00 - 13.00 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
65,00 €

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Kurs-Nr. CE5104
dienstags, ab 14. April
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

EDV Dozent Heinz-Wilhelm Hauke

MS-OFFICE Anwendungen für Einsteiger/-innen

WORD, EXCEL, POWERPOINT
Wochenendkurs

Sie lernen...
- den Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint
- Word: Texteingabe und -formatierung, Einbinden von Grafiken
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten

Bringen Sie zum ersten Abend Ihre Fragen mit.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5105
Freitag, 13. März, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 14. März, 08.00 - 17.00 Uhr
(15 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
56,30 €

Textverarbeitung

An der VHS Celle können Sie Prüfungen zu Windows und Office ablegen. Es handelt sich um international anerkannte Prüfungen des Xpert Europäischen Computerpasses. Nähere Informationen und Beratung: Markus Fink 05141/929823

Textverarbeitung mit WORD 2013

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernern Textverabeitung erstellen.

Sie lernen...
- WORD-Benutzeroberfläche und Programmeinstellungen
- Text erstellen, bearbeiten und korrigieren, Text markieren, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Silbentrennung, automatische Korrekturen
- Zwischenablage verwenden (Text kopieren oder verschieben)
- Text suchen und Text ersetzen
- Grundlagen der Textgestaltung mit Zeichen- und Absatzformatierung und einfachem Seitenlayout
- Seitenansicht, Drucken
- Dateiablage

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5106
mittwochs, ab 11. Februar
18.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
83,00 € (inklusive Lernmittel)

Präsentation

Präsentation mit POWERPOINT 2013

Nach dem Kurs können Sie ansprechende Präsentationen systematisch erstellen. Außerdem wissen Sie, was über die Technik hinaus wichtig für eine gelungene Präsentation ist.

Sie lernen...
- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen und Objekte integrieren

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Kurs-Nr. CE5107
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
67,00 € (inklusive Lernmittel)

EDV Dozent Thomas Drösemeyer

Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2013

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...
- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5108
montags, ab 16. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
80,00 € (inklusive Lernmittel)

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5109
Freitag, 17. April, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 18. April, 08.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 19. April, 08.00 - 12.15 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
80,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL
Bildungsurlaub - Herbst 2015

Nach dem Kurs können Sie die Tabellenkalkulation Excel effizient bedienen, um Aufgaben schnell und zuverlässig lösen zu können.

Sie lernen...
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Funktionen und Namen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagramme

Nach Absolvierung des Kurses kann die Prüfung "Tabellenkalkulation" für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5110
Montag, 26. bis Freitag, 30. Oktober,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
175,00 € (inklusive Lernmittel)

Pivot Tabellen mit EXCEL 2013

Pivot Tabellen sind ein mächtiges Werkzeug um große Datenmengen aufzubereiten und anschaulich darzustellen.

Sie lernen...
- Daten filtern und sortieren
- Importieren und exportieren von Daten
- PIVOT-Tabellen erstellen
- Konsolidieren mehrerer Arbeitsblätter in einem PIVOT-Bericht

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit Excel.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5111
montags, ab 08. Juni
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
26,00 €

Outlook

Kommunikation mit OUTLOOK 2013

Nach dem Kurs können Sie Outlook nutzen um E-Mails und Ihre Termine zu verwalten.

Sie lernen...
- E-Mails empfangen, versenden, organisieren
- Anhänge nutzen
- Termine verwalten

Vorausgesetzt werden Grundlagen der EDV. Eine E-Mail Adresse wird im Kurs nicht angelegt und muss vorhanden sein.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5112
Samstag, 14. Februar,
08.30 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
26,00 €

Webseitendesign

Die einfache Internetseite im Baukastensystem (Jimdo und Co)

Dieser Kurs bietet eine Übersicht der Baukastenangebote von diversen Internetprovidern, sowie als Ergänzung Jimdo. Nach dem Kurs können Sie ohne Kenntnisse von Programmiersprachen eine Internetseite zusammenstellen.
Voraussetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5120
donnerstags, ab 16. April
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
26,00 €

Die eigene Homepage
individuell mit HTML, CSS

Nach dem Kurs können Sie eine individuelle eigene Internetseite erstellen: von der Planung der Homepage über die verschiedenen Techniken der Webseitengestaltung bis zur erfolgreichen Übertragung in das Internet.

Sie lernen...
- Übersicht über verschiedene Techniken (Baukasten, Management System, Individualseite)
- Programme zur Gestaltung von Internetseiten
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- Cascading Style Sheet (CSS)
- Einbindung von JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)
- Erstellen einer Image Map
- Formular erstellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5121
donnerstags, ab 12. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
75,00 €

CMS Online Designer im Bereich Beruf und Qualifizierung

Bloggen mit Word Press

Wordpress ist eine sehr verbreitete, unabhängige und kostenlose Blog-Software. Damit können Sie Ihre Interessen und Leidenschaften im Internet ansprechend veröffentlichen. Oder Sie halten Kontakt zu Freunden und Familie, indem Sie Ihre Aktivitäten im privaten Blogg verewigen.

N.N.
Kurs-Nr. CE5122
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Termine (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
45,00 €

Grundlagen der Programmierung mit Java

Dieser Kurs vermittelt Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse im Programmieren das Verstehen und Schreiben einfacher Java-Programme. Java ist objektorientiert und ihre Syntax ist leicht zu erlernen. Als Enwicklungsumgebung kommt das kostenfreie Eclipse zum Einsatz.

Sie lernen...
- Einsatzgebiete von Java
- Umgang mit der Entwicklungsumgebung
- Die Sprachelemente von Java
- Java Programme schreiben, kompilieren und ausführen

Gute Vorkenntnisse zur Bedienung eines PCs, aber keine Vorkenntnisse zum Kursthema erforderlich.

Sascha Turge, Diplom Informatiker
Kurs-Nr. CE5131
donnerstags, ab 04. Juni
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Termine (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
70,00 €

Hardware

Mach flott den Schrott
Alte Hardware - neu genutzt

Mittlerweile stehen in vielen Haushalten Rechner, die nicht mehr genutzt werden. Mit der richtigen Software sind diese Maschinen aber zum Internet-Surfen und Email schreiben noch gut genug.
Im Kurs erstellen Sie einen bootfähigen USB-Stick. Mit diesem können Sie alles testen und dann auf der Alt-Ware installieren. Der Dozent hat schon einigen Windows-Nutzern einen Linux-Surf-Laptop eingerichtet und die Anwender hatten bisher keine Probleme mit der Benutzung des Betriebssystems. Am ersten Abend wird eingerichtet und installiert, am zweiten Termin werden aufgetretene Fragestellungen beantwortet.

Leerer USB-Stick (min. 2 GB), wenn vorhanden "alter" Laptop mit Netzteil

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5132
dienstags, ab 03. März
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
26,00 €

CAD

AutoCAD
Konstruktion und Visualisierung
Bildungsurlaub - Herbst 2015

Dieser Kurs führt Sie von den ersten Schritten bis hin zur professionellen Anwendung durch AutoCAD. Die meisten Beispiele sind auch für AutoCAD LT anwendbar.

Sie lernen...
- Installation und erste Schritte
- Benutzeroberfläche von AutoCAD
- Funktionen der Maustasten, Griffe und Objektauswahlen
- Befehlseingabemöglichkeiten
- Anwendungsstatusleiste
- Techniken der Konstruktionszeichnung
- Zeichnungen ändern und per Parameter anpassen
- 2D-Zusammenstellungszeichnung
- Dreidimensionale Konstruktionen
- Unterschiedliche Dateiformate importieren und exportieren

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE5141
Montag, 09. bis Freitag, 13. November, jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
190,00 €

Fachkraft IT im Bereich Beruf und Qualifizierung

Revit-Architecture
Bildungsurlaub - Januar 2016

Lernen Sie das speziell für die Gebäudedatenmodellierung (Building Information Modelling) konzipierte CAD-System für Architekten, Bauzeichner und andere Planer im Hochbau kennen.
Von der Benutzeroberfläche bis hin zur Planausgabe werden die grundlegenden Werkzeuge zur Erstellung eines Gebäudemodells erläutert.
Anhand eines Projektes lernen Sie, wie einfach das Arbeiten mit Revit Architecture ist, da durch die parametrische Technologie und die zentrale Speicherung alle Änderungen für das gesamte Projekt wirksam sind. Unabhängig davon, ob Sie die Änderung in Modellansichten, Zeichnungen, Bauteillisten, Schnitten oder Planansichten vornehmen.

Sie lernen...
- Benutzeroberfläche und Einstellungen
- Ebenen
- Gebäude konstruieren mit Bauteilen (Wände, Fenster, Türen, usw.)
- Bemaßung, Beschriftung
- Ableitung von Schnitten und Ansichten
- Planerstellung

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE5142
Montag, 11. bis Freitag, 15. Januar 2016, jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
190,00 €

Mobile Geräte

Mobilfunk mit Handy, Smartphone und Tablet
Wissenswertes rund um die "kleinen Mobilfunkgeräte"

Wie funktioniert Mobilfunk eigentlich?

Brauche ich ein Handy, ein Smartphone oder ein Tablet? Ein iPhone, ein Gerät mit Android, Windows Phone oder doch etwas anderes? Welches Netz und welcher Anbieter sind für mich richtig? An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Sie lernen...
- Unterschiede zwischen den verschiedenen Systemen
- technische Fachausdrücke verstehen
- Netze, Anbieter, Vertragsarten, Kosten(-fallen)
- Einsatz im Ausland
- Hinweise zur (Notfall)Ortung

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5150
montags, ab 04. Mai
17.30 - 19.45 Uhr, 2 Abend (6 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
13,00 €

Mobil telefonieren siehe Bereich Technik CE1411

Android für Einsteiger/-innen

Schritt für Schritt werden Sie ihr Android Gerät kennen lernen. Vom Auspacken bis zum Telefonieren und Surfen.

Sie lernen...
- erstes Einschalten und Einrichten
- erste Schritte mit dem Gerät
- telefonieren und grundlegende Funktionen

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5151
dienstags, ab 17. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
30,00 €

Android Smartphones und Tablets
Workshop

Android ist neben iOS von Apple das erfolgreichste Smartphone-Betriebssystem. Lernen Sie das System noch besser kennen und bringen Sie Ihre eigenen Fragen mit!

Sie lernen...
- Grundlagen
- Möglichkeiten und Gefahren
- Anwendungen, Browser und Apps. Wo finde ich die richtigen und auf was gilt es zu achten?

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Sie sollten schon erste Erfahrungen mit einem Android Gerät gemacht haben.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5152
dienstags, ab 14. April
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
45,00 €

Iphone, Ipad, Ipod Touch
Wochenendkurs

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben. Nach dem Kurs kennen Sie Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden, und wissen, wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.
Sie lernen...
- Einrichten der Geräte
- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand - was kommt noch?

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5153
Samstag, 25. April, 09.00 - 14.00 Uhr
Samstag, 09. Mai, 09.00 - 14.00 Uhr
(12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
45,00 €

Dozentenehrung für Rainer Weßlowsky

EDV-Kurse für Frauen

Computer Beratungsstunde
Unser Angebot rund um Web und Computer reicht von Sozialen Netzwerken und den Anfängen in der Textverarbeitung bis zu Programmierung, Zertifikaten, Netzwerken, Datenbanken und CAD-Anwendungen.
Trotzdem kann es sein, dass Sie Ihre spezielle Frage nicht in einem „Kurstext" wiederfinden. Darum haben wir die Computer Beratungsstunde eingeführt. Hier versuchen wir Ihr Problem zu lösen - kommen Sie einfach vorbei!
Ab Feburar mit Markus Finch
Jeden zweiten Dienstag im Monat,
11:00 – 12:00 Uhr,
nicht in den Ferien der allgemeinbildenden Schulen

Grundlagen der EDV mit Windows
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Der Kurs ist für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten oder nur geringe Kenntnisse haben. Nach dem Kurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen.

Sie lernen...
- mit Ordnern und Dateien umgehen (Windows Explorer).
- verschiedene Programme benutzen.
- sich im Internet zurecht finden (Internet Explorer, Firefox).
- E-Mails schreiben, senden und empfangen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.
Kurs-Nr. CE5401
10., 13., 17., 19., und 20. Feburar
08.30 - 11.40 Uhr, 5 Termine (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
83,00 € (inklusive Lernmittel)

Textverarbeitung mit WORD 2013
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernen Textverarbeitung erstellen.

Sie lernen...
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen, Tabulatoren, Tabellen
- Dokumente speichern und drucken

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.
Kurs-Nr. CE5402
montags und dienstags,
03., 05., 06., 10., und 13. März
08.30 - 11.40 Uhr, 5 Termine (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2013

für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...
- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE5403
montags und mittwochs,
11., 13., 18., 20. und 27 Mai
14.30 - 17.40 Uhr, 5 Termine (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 € (inklusive Lernmittel)

Digitale Bildbearbeitung und Organisation

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Nach dem Kurs können Sie Ihre Bilder übersichtlich ordnen und verwalten.

Sie lernen...
- Überspielen der Bilder auf den Computer
- Organisieren der Bilder auf dem Rechner
- Helligkeit, Kontrast und Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Kleine Korrekturen erstellen
- Ausschnitte erstellen
- Einfügen von Text
- Fotobuch

Gearbeitet wird überwiegend mit dem kostenlosen Programm XN View. Gerne können Sie auch Ihre eigene Kamera mitbringen und eigene Bilder bearbeiten.

Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs "Grundlagen der EDV" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE5408
montags, ab 20. April
14.30 - 17.40 Uhr, 3 Termine (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
35,00 €

EDV für Senioren/-innen

Computer Beratungsstunde

Unser Angebot rund um Web und Computer reicht von Sozialen Netzwerken und den Anfängen in der Textverarbeitung bis zu Programmierung, Zertifikaten, Netzwerken, Datenbanken und CAD-Anwendungen. Trotzdem kann es sein, dass Sie Ihre spezielle Frage nicht in einem „Kurstext“ wiederfinden. Darum haben wir die Computer Beratungsstunde eingeführt. Hier versuchen wir Ihr Problem zu lösen - kommen Sie einfach vorbei!

Jeden zweiten Dienstag im Monat,
11:00 – 12:00 Uhr,
nicht in den Ferien der allgemeinbildenden Schulen

EDV-Kursberatung

Am Donnerstag, 29. Januar findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs

für Senioren/innen

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde oder Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden feststellen, dass "computern" nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Sie lernen...
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnise vorausgesetzt.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5501
Montag, 16. bis Freitag, 20. Februar,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5502
Montag, 09. bis Freitag, 13. Februar,
jeweils 14.00 - 17.10 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I

für Senioren/innen

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Sie lernen...
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5503
Montag, 16. bis Freitag, 20. März,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs II

für Senioren/innen

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Sie lernen...
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden sollten den Aufbaukurs I besucht haben und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmenden sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5504
Montag, 13. bis Freitag, 17. Juli,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

Internet und E-Mail
für Senioren/innen

Der Einstieg in die Welt des Internets und der elektronischen Post.

Sie lernen...
- die technischen Voraussetzungen
- Browser und Suche im Netz
- im Internet einkaufen
- Bankgeschäfte am PC (Online-Banking)
- sich vor Schadsoftware schützen (Viren, Trojaner)
- E-Mail Adresse einrichten und nutzen (mit Anlagen)

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5505
Montag, 13. bis Freitag, 17. April,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
68,00 € (inklusive Lernmittel)

VHS-Computerclub
Praktische Fragen am PC lösen
für Senioren/innen

Im Computerclub haben Sie die Möglichkeit, sich beim lockeren Klön-Schnack über EDV-Themen auszutauschen - Kaffee inklusive! Ihre Themen werden dann gleich im EDV-Raum aufgegriffen. Sie können sich gegenseitig Möglichkeiten zeigen oder zusammen Neues ausprobieren. Erfahrene Dozenten begleiten Sie dabei. Mit Freude und unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie so Ihre Computerkompetenz.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs "PC-Einstieg mit Windows" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5551
mittwochs, ab 14. Januar, alle 14 Tage
15.00 - 17.30 Uhr, 5 Termine (16,67 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
50,00 €

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5552
mittwochs, ab 25. März, alle 14 Tage
15.00 - 17.30 Uhr, 5 Termine (16,67 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
50,00 €

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5553
mittwochs, ab 03. Juni, alle 14 Tage
15.00 - 17.30 Uhr, 5 Termine (16,67 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
50,00 €

Tastschreiben am PC

Tastschreiben am PC - intensiv

Sie lernen das 10-Finger-Tastschreiben im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Kurs-Nr. CE5901
montags und mittwochs,
23. Februar -18. März,
18.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
78,00 €

IT-Lehrgänge

PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Sie lernen...
- PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher
- Grafikkarten und Monitore
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/(U)EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems "Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5701
donnerstags, ab 12. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
195,00 € (inklusive Lernmittel)

Fachkraft IT im Bereich Beruf und Qualifizierung

PHP & MySQL
Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseitengenerierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).
Sie lernen...
- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwicklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare , Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems "CMS Online Designer".

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5712
montags, ab 09. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
177,00 €

Joomla!
Open Source Content Management System
Bildungsurlaub - Herbst 2015

Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Sie lernen...
- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (Moo-Tools)

Diese Veranstaltung ist Baustein des Lehrgangssystems "CMS Online Designer".

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5715
Montag, 02. bis Freitag, 06. November,
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
177,00 € (inklusive Lernmittel)

CMS Online Designer im Bereich Beruf und Qualifizierung

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Schulabschlüsse
Zweiter Bildungsweg

Versäumte Schulabschlüsse nachholen oder den Zugang zur Hochschule schaffen !

Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, den Start in das Berufsleben zu erreichen. Ohne einen Schulabschluss sind die Chancen gering. Der Zugang zur Hochschule/Fachhochschule ohne Reifezugnis kann eine weitere interessante Perspektive sein!
Die VHS Celle bietet unterschiedliche Vorbereitungslehrgänge auf die staatlichen Prüfungen und Zugangsvoraussetzungen an.

Wir beraten Sie gern!

Interessenten/Innen für die u.g. Lehrgänge können sich in der Geschäftsstelle der VHS Celle, **Telefon 05141 – 92 98 0, gern in eine Interessentenliste eintragen lassen.** Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

CE6622 und CE6623 - laufende Lehrgänge: Tageslehrgang: Realschulabschluss - trs 14/2 und 14/3

Beginn: **22. September 2014 - Abschluss: Juli 2015**
Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.
Gebühr **monatliche Ratenzahlung;** insgesamt 1040,- €

CE6620 - neuer Lehrgang: Tageslehrgang Realschule - trs 15/1

Beginn: **Ende Januar 2015**
Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.
Gebühr: **monatliche Ratenzahlung;** insgesamt 1040,- €

CE6520 - neuer Lehrgang: Tageslehrgang Hauptschule - ths 15/1

Beginn **Januar 2015**
Zeiten montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr
(frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.)
Fächer Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Arbeit/Wirtschaft und/bzw. Englisch.
Hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining sowie Unterstützung bei der Berufsfindung
bzw. Ausbildungsplatzsuche
Abschluss **Juli 2015**
Gebühr monatliche Ratenzahlung

Lehrgänge in den Justizvollzugsanstalten

Die VHS führt in der Vollzugsanstalt Celle Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch.
Folgende Lehrgänge und auch einzelne Kurse werden je nach Bedarf durchgeführt:

- Förderlehrgang
- Lehrgang Realschulabschluss

Brücken zum Studium:
Hochschulzugang - Universitäten und Hochschulen sind offen für Sie!

Für ein Studium ohne Abitur in der entsprechenden Fachrichtung ist lediglich eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis im Ausbildungsberuf, aber keine Zugangsprüfung erforderlich.

CE6720 - Hochschulsttudium ohne Reifezeugnis

Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen
Start März 2015 - Prüfung im Januar/Februar 2016

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung bietet eine Möglichkeit, ohne Abitur ein Studium Ihrer Wahl zu beginnen. Sie besteht aus zwei Prüfungsteilen:
dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber/innen auf die zentralen Prüfungen für den allgemeinen Teil vor.
Der besondere Teil, das Studienfach, wird an den jeweiligen Hochschulen vorbereitet.
Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

Der Unterricht findet dreimal wöchentlich
– montags, dienstags und mittwochs – in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt.
Hinzu kommen noch ca. 4 bis 5 Wochenendtermine (samstags in Absprache).
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.
Gebühr: 85,- € monatlich

Bildung auf Bestellung

VHS Firmenschulung

Fort- und Weiterbildung ist unsere Kernkompetenz
- darauf können Sie vertrauen.
Profitieren können Sie davon mit

Bildung auf Bestellung

kompetent

beweglich

Qualifizierung vor Ort

zu fair kalkulierten

Preisen!

Passgenaue Lösungen für Ihr Unternehmen, ganz nach Ihren Vorstellungen

oder bewährte Konzepte aus unserem Portfolio:

Rhetorik und Verkaufsgespräche
(von Praktikern für Praktiker und Coaching inklusive)

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte
(Präsentieren mit Powerpoint - professionell)

PractiKurs-Nr. CE makes perfect oder der kleine Türkisch-Crashkurs
(Sprachen für den internationalen Markt)

Layout und Design am PC
(mit MS-Publisher Printmedien gestalten)

oder auch:

Von Kopf bis Fuß - präventive, betriebliche Gesundheitsförderung
(auch am Arbeitsplatz)

Neue Rezepte für Ihr Team
(gemeinsam aktiv werden – Schlemmen inklusive)

Martin Wiechmann,
Personalchef der SVO

„Wir buchen gerne bei der VHS, Inhalt und Organisation passen!“

Wünschen Sie ein Beratungsgespräch?

Wir freuen uns auf Ihr Anliegen!

Ihr Ansprechpartner:

Markus Fink
Programmbereichsleiter
Berufliche Bildung, Firmenkurse
Telefon: 0 51 41 / 92 98 23
E-Mail: m.fink@vhs-celle.de

Beruf und Qualifizierung

Markus Fink: Organisationsentwicklung; Kaufmännische Bildung · EDV/IT Tessa Twele: vhsConcept
Irina Renz: Sprachen

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Qualifizierung" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie in verschiedenen Programmbereichen!

Maßnahmen mit dem AllgemeinenVermittlungsGutSchein (AVGS)

WeiterBilden mit PS - AZAV-Teilzeitmaßnahme

Sie wollen Ihren Neu-/Wiedereinstieg in Beruf und Arbeitswelt sinnvoll vorbereiten: WeiterBilden mit PS - (Teilzeitmaßnahme) für Frauen und Männer - Erziehende mit Kindern,
- die ihren beruflichen Neu-/Wiedereinstieg planen wollen
- die den Weg zu einer Existenz sichernden Arbeit suchen
- die sich in oder nach der Familienphase (neu)orientieren
- BerufsrückkehrerInnen

Das Angebot ist förderbar durch das Jobcenter im Landkreis Celle und die Agentur für Arbeit Celle über den AVGS - AllgemeinerVermittlungsGutschein.

Ab Montag 04.05.2015 - Modul 1:
Der Einstieg zum (Wieder)Einstieg (16 Ustd. vormittags/halbtags/ eine Woche Mo-Do von 9.00 - 12.15)
Ab Montag 11.05.2015 - Modul 2:
Inventur in eigener Sache - Aktiv im Leben (48 Ustd.; vormittags/halbtags 3 Wochen ; Mo-Do von 8.30 - 12.30 Uhr):
Ab Montag 01.06.2015 - Modul 3:
Berufliche Qualifizierung: Update für berufliches Wissen - Fachkraft gesucht... (120 Ustd. vormittags/halbtags/ Mo-Do 8.30 - 12.30 Uhr (6 Wochen)
Modul 4: Individuelles Coaching

Ein späterer Einstieg ist nach Rücksprache möglich

Kurs-Nr. CE8500
mittwoch, 15. April - Infotermin 09.00 - 12.15 Uhr

Zertifiziert nach AZAV
ZERT PUNKT
Maßnahmezulassung zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung

Organisation/ Kommunikation/Rhetorik

Rhetorik
Sicher auftreten und frei sprechen Bildungsurlaub

Die Teilnehmenden lernen, Vorträge auszuarbeiten und zu strukturieren, sicher aufzutreten, frei zu sprechen und zielorientiert zu formulieren sowie die Sprache und Körpersprache als Ausdrucksmittel einzusetzen.
Intensives Feedback zum Aufbau und Inhalt der Rede sowie zur Vortragsweise helfen den Seminarteilnehmern, sich selber einzuschätzen. Dies steigert die Sicherheit und das Selbstvertrauen für künftige Vorträge.

Inhalt: Definition von Rhetorik, Authentizität in der Selbstmitteilung, Kongruenz, Stehen und Stehvermögen, Faktoren der Überzeugung, Überwindung von Hemmungen in schwierigen Situationen, Atemtechnik und Resonanzen, Artikulation und Modulation, Sprechorgane des Menschen, Gestik und Mimik, bildhaftes Denken, Sprechdenken und Hörverstehen, Bewertungskriterien von Vorträgen.

Doris Keding, Dipl. Übersetzerin, Trainerin f. Kommunikation & Kooperation
Kurs-Nr. CE1901
Montag, 29. bis Freitag, 03. Juli, jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Rhetorik Dozentin Doris Keding

Gut reden - aber wie?
Auch mal NEIN sagen

Vielleicht vermeiden Sie es, Ihre Haltung in Worte zu fassen um nicht „anzuecken". Obwohl Sie glauben, so „besser durchzukommen", werden Sie durch diese Art der Kommunikation in Wirklichkeit geschwächt, weil Sie Ihre Stärken nicht zeigen. Denn das JA und das NEIN sind zwei Seiten ein und der selben Medaille. Nur wer positiv denkt, kann auch überzeugen und Grenzen setzen. Nur wer NEIN sagt, kann auch bejahen. Sie lernen, im Vertrauen auf sich selbst, die eigenen Ideen zu verkörpern und auszusprechen. Der Kurs bietet die passende Gelegenheit, im geschützten Raum herauszufinden, wie viel Mut tatsächlich in Ihnen steckt.
Sie lernen...
- Sätze so formulieren, dass Selbstbewusstsein erkennbar wird
- „sabotierende" Worte umwandeln
- sich die eigenen Stärken bewusst machen
- einzelne Abschnitte der Kommunikation nachspielen
- Satzmuster einüben: Ich-Position/ Werte/Berechtigungen
- ruhig reflektieren und Erfahrungen austauschen

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation
Kurs-Nr. CE1902
Freitag, 27. Februar, 17.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 28. Februar, 10.00 - 16.15 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
33,00 €

Selbstcoaching für den persönlichen Erfolg
Blended Learning

Das Training bietet eine professionell geleitete Reflexion des individuellen Standortes sowie wichtige Tools, um die persönliche berufliche Zukunft klar vor Augen zu haben und die eigenen Ziele in die Realität umzusetzen. Dazu gehört auch, Methoden zu kennen und zu nutzen, um steinige Wegstrecken und Misserfolge gestärkt zu überwinden.
Zu Beginn machen Teilnehmende sich ihre aktuelle Situation, Stärken, Ressourcen und Träume bewusst. Das Ergebnis ist in der Regel ein klares berufliches Zielbild.
Wir arbeiten im Blended-Learning-Verfahren, d.h. nach einem ersten 3stündigen Workshop nutzen Sie ein Online-Training. Hier können Sie gefahrlos die Analyse Ihrer gegenwärtigen Situation vertiefen und wichtige Coaching- und Businesstools ausprobieren. Für diese Phase haben Sie 3 Wochen Zeit. Bei Fragen werden Sie per Mail betreut.

Claudia Naumann-Schiel
Kurs-Nr. CE1903
Präsenztermine: Samstag, 9. und 30. Mai, 10.00 - 13.30 Uhr
VHS, Trift 20, EDV-Raum71,50 €

Online Bewerbungen

Online-Bewerbungen funktionieren nach einer gewissen Form. Erfahren Sie alles, um diese aktuelle Bewerbungsform zu beherrschen.

Sie lernen...
- Was ist ein Motivationsschreiben?
- Wie sollte die Online-Bewerbung aufgebaut sein?
- Welche Anlagen sollten der Online-Bewerbung beigefügt werden?
- Das richtige Dateiformat verwenden
- Dateien zusammenfügen und komprimieren
- Bewerbungsfotos in Dateien einfügen
- Verschiedene Bewerbungsmasken der Arbeitgeber kennenlernen

Anne Ruhrmann, Dipl.-Kauffrau
Kurs-Nr. CE1904
Dienstag, 28. April,
18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
11,00 €

Meetings - effizient, ergebnisorientiert, erfolgreich
Crashkurs

Haben Sie sich in Meetings schon gelangweilt? Waren Sie schon einmal wütend, dass man nicht nur Sache kam und Ihre Zeit verschwendete? Dieser Crashkurs gibt Ihnen Werkzeuge, das zu ändern.

- Was muss vorbereitet werden?
- Welche Aufgaben haben Moderator und andere Beteiligte?
- Was gehört zu effektiver Kommunikation?
- Warum sind Konflikte im Meeting gut?
- Wie finden Sie eine coole Lösung?
- Wie sieht eine effektive Nacharbeit aus?

Als Mini-Übung simulieren wir eine Besprechung mit Überraschungen.
Heinz-Martin Adler, Management-Trainer

Kurs-Nr. CE1905
Donnerstag, 05. März,
18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
11,00 €

Führungskräftetraining
Bildungsurlaub

Führungs-(nachwuchs)-kräfte bekommen in kurzer Zeit einen kompakten Einblick in die zentralen Themen der Mitarbeiterführung. Am Ende der Seminarwoche haben Sie eine klare Vorstellung von Ihrer Rolle als Führungskraft und kennen Ihre Aufgaben und Verantwortung. Die zentralen Führungsstile und Führungsinstrumente sind Ihnen geläufig und Sie haben eine eigene Position als Führungskraft entwickelt. Sie lernen die Grundlagen der Kommunikation kennen, die für die erfolgreiche Führungskraft zur Mitarbeitermotivation, Zielvermittlung und für Kritikgespräche unverzichtbar ist.

Der Dozent ist Trainer in der innerbetrieblichen Personalentwicklung und hat 20 Jahre Vertriebserfahrung in ergebnisverantwortlicher Position.

Michael Schaefers
Kurs-Nr. CE1907
Montag, 01. bis Freitag, 05. Juni,
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Michael Schaefers
Kurs-Nr. CE1908
Montag, 02. bis Freitag, 06. November
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
150,00 €

Steuern

Die Einkommensteuer Erklärung 2014

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit amtlichen Formularen umgehen müssen: „Welche Angabe gehört in welches Formular?“ Zudem wird das „Steuer“-Amtsdeutsch verständlich gemacht.

Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Michaela Block, Steuerberaterin
Christian Heidemann, Steuerberater
Kurs-Nr. CE5851
dienstags, ab 28. April
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
15,00 €

Kaufmännische Bildung

Fachkraft Rechnungswesen (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:
- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für

Übersicht über Aufbau und Abschlüsse des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ an der VHS Celle

40 UStd. **EDV-Finanzbuchhaltung** Prüfung
52 UStd. **Recht und Finanzen** Prüfung
60 UStd. **Betriebliches Steuerrecht I** Prüfung
68 UStd. **Kosten- und Leistungsrechnung I** Prüfung
52 UStd. **Bilanzierung** Prüfung
96 UStd. **Buchführung Teil I und II** Prüfung nach dem Teil II

Folgende Bausteine werden in diesem Semester angeboten:

- Buchführung Teil I

Unterrichtsinhalte, -termine, -orte, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)

Dieser Lehrgang wendet sich an Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben, und an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.
Der Lehrgang vermittelt wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung (einschließlich EDV).

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die beiden Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen 43,00 € für den ersten Baustein, für den zweiten 48,00 €.

Voraussetzungen: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. Abschluss des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ oder entsprechende Kenntnisse.

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der und an Selbstständige in Klein-/Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 34 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS)

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst die Bausteine:

- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.
- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Buchführung für Anfänger/-innen

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Wesen und Aufgaben der Buchführung/ Inventur, Inventar und Bilanz/ Einzelabrechnungen der Bilanzposten auf Konten/ Erfolgskonten/ Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto/ Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)/ Abschreibungen, Privatkonto/ Kontenrahmen/ Betriebsübersicht/ Belege als Grundlage der Buchführung -- Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

Jürgen Matschiowalli, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
Kurs-Nr. CE5801
mittwochs, ab 04. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 11 Abende (44 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
156,00 € (inklusive Lernmittel)

Lohn und Gehalt - Theorie

Baustein des Lehrgangs Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich das Basiswissen, das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erforderlich ist, erarbeiten wollen.
Anschließend sind Sie in der Lage, eine Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erstellen, ohne eine Software einsetzen zu müssen.
Der Kurs vermittelt nicht nur die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung sondern auch Änderungen und Themen wie:

- Firmenwagenbesteuerung
- Direktversicherung
- Mini-Jobs und Gleitzone
- Pfändungen und Darlehen
- Zuschläge für Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit

Alle Teilnehmenden benötigen ein Lohn-Lexikon. Der Titel wird im Kurs besprochen.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Zusätzlich wird noch Unterricht an zwei Samstagen stattfinden. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Sylvia Mertens,
Steuerfachwirtin, Controllerin, Mediatorin
Kurs-Nr. CE5803
montags, ab 09. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 13 Abende (68 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
208,00 €

Arbeitsrecht für die Personalabrechnung

Baustein der Lehrgänge Fachkraft Personalabrechnung (VHS) und Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS)
Bildungsurlaub
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Themenschwerpunkte:

- Gesetzliche Grundlagen
- Kollektives Arbeitsrecht / Betriebsrat
- Grundzüge Arbeitsvertragsrecht
- Ausgestaltung Arbeitsverhältnisse wie Teilzeit, Befristung
- Geringfügige Beschäftigungen / Geringverdiener
- Gestaltung von Beschäftigungsverhältnissen
- Bestimmungen zu Urlaubsregelungen
- Gesetzliche Vorschriften zum Mutterschutz
- Regelungen des Kündigungsschutzes
- Pfändungen und Lohnabtretungen

Die Pflichtliteratur (Arbeitsgesetze) wird nach Absprache zwischen Dozentin und Teilnehmenden am ersten Abend festgelegt.

Dieser Kurs, der nur einmal jährlich angeboten wird, kann mit einer Prüfung, die Bestandteil der o.g. Lehrgänge ist, abgeschlossen werden.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Mareile Sarfels, Volljuristin, Mediatorin
Kurs-Nr. CE5804
Mo. 12. - Fr. 16. Okober (40 UStd.)
8:30 - 16:00
VHS, Trift 20, Saal
165,00 € (inklusive Lernmittel)

SAP

SAP R/3

Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Bildungsurlaub
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. SAP R/3 besteht aus einer Vielzahl von (Programm-)Modulen.

Durch die Bearbeitung von CBT-Modulen (Computer based Training = Simulation der SAP R/3-Software) lernen die TeilnehmerInnen die Benutzeroberfläche sowie verschiedene Anwendungsmodule kennen.
Sie praxisnahe Geschäftsfälle aus den Bereichen Materialwirtschaft, Vertrieb, Rechnungswesen und Controlling, Personalwesen und Kostenrechnung am PC. Die Teilnehmenden können ihr Lerntempo und den Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen.
Der Inhalt des Bildungsurlaubs entspricht den Folgenden auch einzeln buchbaren Tagesseminaren.
Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5820
Montag, 02. bis Freitag, 06. März, jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
180,00 €

SAP R/3
Allgemeine Grundlagen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

- Grundlagen
- Konzept von SAP R/3
- Benutzeroberfläche

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5821
Montag, 02. März,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3
Einsatz im Rechnungswesen und Controlling (Module FI, CO)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5822
Dienstag, 03. März,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3
Einsatz in der Materialwirtschaft (Modul MM)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5823
Mittwoch, 04. März,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3
Einsatz im Vertrieb (Modul SD)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5824
Donnerstag, 05. März,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

SAP R/3
Einsatz im Personalwesen (Modul HR)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5825
Freitag, 06. März,
08.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

SAP R/3
Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Bildungsurlaub - Herbst 2015
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5826
Montag, 16. bis Freitag, 20. November, jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
190,00 €

IHK-Lehrgänge

Ausbildung der Ausbilder
Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder/innen, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter/innen, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.

Der Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 88 Unterrichtsstunden und besteht aus vier Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:

A. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
B. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
C. Ausbildung durchführen
D. Ausbildung abschließen

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 390,00 EUR.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 EUR.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl. Umweltwissenschaftler
Kurs-Nr. CE7122
Samstag, 07. März, 08.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 08. März, 08.30 - 16.00 Uhr
Samstag, 14. März, 08.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 15. März, 08.30 - 16.00 Uhr
Samstag, 21. März, 08.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 22. März, 08.30 - 16.00 Uhr
Samstag, 18. April, 08.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 19. April, 08.30 - 16.00 Uhr
Samstag, 25. April, 08.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 26. April, 08.30 - 16.00 Uhr
Dienstag, 12. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr
Dienstag, 19. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr
(88 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
390,00 €

Interessentenliste für den Herbstlehrgang Ausbildung der Ausbilder
Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang beginnt im Oktober 2015. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 390,00 EUR.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 EUR.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl. Umweltwissenschaftler
Kurs-Nr. CE7125
18.30 - 21.40 Uhr (88 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Handelsfachwirt/-in (IHK)

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die sie und ihn zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den Wirtschaftszweig bezogenes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts.
Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsfelder:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Handelsmarketing
- Führung und Personalmanagement
- Volkswirtschaft für die Handelspraxis
- Beschaffung und Logistik
- Mitarbeiterführung und Qualifizierung

Zulassungsvoraussetzungen:
(1) Zur Prüfung ist zuzulassen, wer
1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen Aulbildungsberuf im Handel und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder
2. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin oder in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
3. eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.
(2) Die Berufspraxis gemäß Absatz 1 muss in Verkaufstätigkeiten oder anderen kaufmännischen Tätigkeiten im institutionellen oder funktionellen Handel erworben sein.
(3) Abweichend von den in den Absätzen 1 und 2 genannten Voraussetzungen kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben zu haben, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.
Der Lehrgang umfasst 560 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt.

Ein neuer Lehrgang beginnt im Mai 2016. Lassen Sie sich in unserer Geschäftsstelle unverbindlich vormerken!

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7120

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

IT-Systeme und Netzwerke professionell installieren, konfigurieren und administrieren

Sie sind in ihrer Organisation kompetente Ansprechpartner für Anwender und Supportfirmen,
- installieren Hard- und Software lokal und im Netzwerk
- analysieren Fehler und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
- beraten bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:
- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Linux
- Netzwerk- und Internettechnologie
- Windows-Server
- Datenschutz/Datensicherheit

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ vergeben.

PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Sie lernen...
- PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher
- Grafikkarten und Monitore
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/(U)EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5701
donnerstags, ab 12. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
195,00 € (inklusive Lernmittel)

PC-Systemsupport

Installieren und administrieren Sie Windows-Betriebssysteme und Anwenderprogramme. Entdecken und beheben Sie Hard- und Softwarefehler.

Themenschwerpunkte:
- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- PC-Sicherheit (Viren, Trojaner und andere Schädlinge)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5703
Beginn auf Anfrage
18.30 - 21.40 Uhr (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
195,00 € (inklusive Lernmittel)

Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software zu konfigurieren.

Sie lernen...
- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, DNS, Hostnamen, Ports)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway)
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5705
Beginn auf Anfrage
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum

Windows Server

Windows Server bilden den Kern von vielen kleinen oder mittleren Netzwerk.

Themenschwerpunkte:
- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Remote Desktop Dienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheitsaspekte (Backup)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5709
Beginn auf Anfrage
(40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum

CMS Online Designer

CMS Online Designer (VHS) Online Techniken von der statischen Webseite bis zum Content Management System

Der Lehrgang bietet eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien. Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen
- (X)HTML & CSS – Statische Webseiten
- PHP & MySQL – Dynamische Webseiten
- Joomla! – CMS System

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „CMS Online Designer“ vergeben.

Modul I: (X)HTML & CSS
(Basismodul 40 UStd.)
Modul II: Dynamische Webseiten mit PHP & MySQL
(Basismodul 40 UStd.)
Modul IIIa: CMS Joomla!
(Wahlmodul 40 UStd.)

PHP & MySQL

Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseitengenerierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).
Sie lernen...

- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwicklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare , Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer".

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5712
montags, ab 09. Februar
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
177,00 €

Joomla!

Open Source Content Management System
Bildungsurlaub - Herbst 2015

Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Sie lernen...

- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (MooTools)

Diese Veranstaltung ist Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer".

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5715
Montag, 02. bis Freitag, 06. November, jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
187,00 € (inklusive Lernmittel)

(X)HTML & CSS

Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt
Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Themenschwerpunkte:

- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer".

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5711
Beginn auf Anfrage
(40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
195,00 € (inklusive Lernmittel)

Integrationslotsen in Niedersachsen

2. Integrationslotsen-Qualifizierung

Im Februar 2015 möchte die VHS Celle mit der 2. Integrationslotsen- Qualifizierung beginnen.
Der Zustrom von Migranten/innen hat in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Es kommen nicht nur vermehrt Flüchtlinge, sondern auch Menschen aus den östlichen EU-Ländern. Sie alle brauchen Sprach- und Integrationsbegleitung für den Alltag, die die sonstigen Möglichkeiten ergänzen, festigen und vervollständigen. Ehrenamtliche Integrationslotsen helfen, die soziale Teilhabe in der neuen Lebenswelt Deutschland zu ermöglichen.
Dafür suchen wir engagierte Menschen im Landkreis Celle - niemand wird alleine gelassen.
Melden Sie sich zu dieser Qualifizierung an.
Information und Beratung: Markus Fink, Tel: 05141-9298-0

Dozententeam
Kurs-Nr. CE1230
Infotermin: Mo 19.1.2015, 18:00 Uhr

vhsConcept - Weiterbildung im Bereich Gesundheit, Soziales, Pädagogik

... ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen. Gemeinsam werden nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales entwickelt und angeboten.

Sehr gern informieren wir Sie - neben unseren aktuellen vhsConcept-Angeboten - über weitere vhsConcept-Lehrgänge.
Tessa Twele, Tel.: 0 51 41 / 92 98-21

Die Volkshochschule Celle bietet vhsConcept Lehrgänge berufsbegleitend an.

Die Volkshochschule Celle nimmt für alle angebotenen vhsConcept Lehrgänge Vormerkungen auf. Eine ausreichende Nachfrage erleichtert den konkreten Planungsablauf und macht einen schnellen Start möglich.
Vor Lehrgangsbeginn werden die Interessenten/innen zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

vhsConcept: Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Diese vhsConcept Qualifizierung bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden eine neue -systemische- Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren; es werden eigene Erfahrungen eingebracht und ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.

Zielgruppe:

- Personen in pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern,

z.B.: Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der Familien- und Paarberatung, Adoptionsvermittlung u.a.

- Beratungslehrkräfte in Schulen
- Psychologinnen und Psychologen
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

Inhalte:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberater/-innen

Die Qualifizierung umfasst 168 Unterrichtsstunden; sie wird berufsbegleitend durchgeführt.
Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Heike Ramm, system. Sozialberaterin, Supervisorin (Mitgl. im DGSv)
Kurs-Nr. CE7621
Die VHS plant im Herbst 2015 mit einer weiteren Qualifizierung zum/zur Systemischen Familienberater/in zu beginnen. Interessenten/-innen sollten sich rechtzeitig in die Vormerkliste eintragen. Sie erhalten vor Lehrgangsbeginn eine Einladung zu der Informationsveranstaltung.

vhs Concept: Mediation

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.
Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt.

Ziel dieser berufsbegleitenden Fortbildung ist es, die Teilnehmenden darin zu qualifi-

zieren, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Fortbildung umfasst ca. 300 Unterrichtsstunden. Die Veranstaltungen werden an Wochenenden und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) durchgeführt.

Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, deren Bestehen mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.

Wolfgang Hoppe, Hartmut Reese, Mediatoren BM, Ausbilder für Mediatoren BM
Kurs-Nr. CE7620
Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Bei einer genügend großen Nachfrage kann ein Lehrgang zeitnah eingerichtet werden.

vhsConcept: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt.

Ergebnisse der entwicklungspsychologischen, neurowissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Forschung haben dazu geführt, die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren neu zu bewerten. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Kinder, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen, unter einer Beeinträchtigung von Bildungschancen leiden. In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind. Um diesen Anspruch gerecht zu werden, vermittelt der Lehrgang den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte.

Zielgruppe
- Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
- Erzieher/-innen
- Spielkreisleiter/-innen
- Kinderpfleger/-innen
- Sozialassistent/-innen
- Pädagogische Mitarbeiter/-innen.

Auch für Berufsrückkehrer/innen mit entsprechender Eingangsqualifikation kann die Weiterbildung von Interesse sein.

Inhalte:
- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege

akute Notfälle bei Kleinstkindern
- Beobachtung und Dokumentation
- Individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer

Die Qualifizierung zur „Fachkraft Kleinstkindpädagogik" umfasst 170 Unterrichtsstunden. Sie wird berufsbegleitend angeboten und schließt mit einer Prüfung ab. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung + Dozententeam
Kurs-Nr. CE7623
Zurzeit - Februar 2014 bis März 2015 - findet eine Qualifizierung statt.

Die VHS plant, im Anschluss (Mai 2015) mit einer neuen Qualifizierung zu starten. Voraussetzung ist eine genügend große Nachfrage. Daher sollten sich Interessenten/innen in die Vormerkliste eintragen lassen.
Sie erhalten dann rechtzeitig die Einladung zu der Informationsveranstaltung.

vhsConcept: Integrative/Inklusive Erziehung und Bildung im Kindergarten/in der Krippe

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs.

Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. An Stelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher/-in oder Sozialpädagoge/-in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersaächssichen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7622
Seit Mai 2014 bis September 2015 findet diese Qualifizierung gefördert vom Niedersächsischen Kultusministerium statt.
Interessenten/innen für diese Qualifikation können sich in die Vormerkliste eintragen. Die VHS plant, Anfang 2016 mit einer weiteren zu beginnen.

vhsConcept: Fachkraft Inklusion

Inklusion ist kein fertiges Konzept, sondern ein Prozess.
Mit dem menschenrechtsbasierten Ansatz hat Inklusion die gleichberechtigte Teilhabe zum Ziel. Dadurch sollen der Erwerb von Bildung und zugleich die Selbstbestimmung aller Menschen am alltäglichen Leben in der Gemeinschaft ermöglicht werden. Die Trennung, die Ausgrenzung und die Aussonderung von Einzelnen aufgrund von Unterschiedlichkeiten werden durch inklusives Vorgehen zielgerichtet vermieden.
Aus gesellschaftspolitischer Sicht ist Inklusion als eine gemeinsame Verantwortung zu verstehen. Angesprochen sind alle Institutionen, von Kitas über Schulen und Hort, aber auch kommunale Einrichtungen, die mit Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu tun haben.
Ziel ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit, insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiärem Migrationshinter-grund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus, sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen. Für die Verantwortlichen und/oder das pädagogische Fachpersonal setzt dies ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren" und Grundkenntnisse des kommunikativ-kooperativen Lernens voraus.

Die Zielgruppe:
Die Fortbildung wendet sich an (sozial-) pädagogische Fachkräfte, die sich Inklusion als Grundlage für ihr pädagogisches Handeln erschließen möchten. Dabei ist in erster Linie das Fachpersonal von Kindertageseinrichtungen und Schulen gemeint - aber auch Mitarbeiter/-innen in öffentlichen Einrichtungen, wie Familienzentren, Mehrgenerationen-häusern und/oder Kultureinrichtungen.

Inhalte des Lehrgangs:
- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz - Praxiskonzepte und Methoden
- Menschenrechtsbildung und Partizipation
- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Sensibilisierung für Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Interkulturelle Kompetenz / Werte und Normen
- Inklusive Praxis entwickeln mit dem Kommunalen Index / Index Schule/Kita
- Inklusive(s) Methodik/Didaktik, Spiel-/Lernmaterial
- Inklusives Handeln als realistische Chance
- Inklusive Beobachtung und Dokumentation
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Erziehungspartnerschaft in der Einrichtung

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7624
Die Qualifizierung hat im Oktober 2014 begonnen und endet im Juni 2015. Interessenten/-innen können sich in die Vormerkliste eintragen. Bei einer genügend großen Nachfrage wird ein weiterer Lehrgang eingerichtet.

N L P Practitioner
Zertifikatslehrgang

Der Lehrgang beginnt an dem Wochenende 13./14. Februar und endet im November 2015. Sehr gern erhalten Sie den Flyer mit allen Angaben in der Geschäftstelle der VHS.

N L P - das neurolinguistische Programmie-

Pädagogische Fachkraft an Grundschulen

Qualifizierungsangebot der Volkshochschule Celle

Interessenten/innen wenden sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS,

Telefon 05141 – 92 98 0 oder info@vhs-celle.de

ren - ist in den 70er Jahren von dem Mathematiker und Psychologen Richard Bandler und dem Linguisten John Grinder entwicklet worden.
Das NLP bietet Methoden an, um Kommunikations-, Verhaltens- und Denkmuster zu verändern und zu optimieren.
Sie lernen grundlegende Inhalte, Techniken und Methoden des Neurolinguistischen Programmierens kennen.
In Übungen erfahren Sie, was NLP bewirkt und wie Sie es in Ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen können.
Während der Qualifizierung erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihr Verhaltensrepertoire.
Es wird Ihnen leichter fallen, Konflikte zu lösen und Ziele schneller zu erreichen.

Die Qualifizierung umfasst die Bausteine:

- Schulung der Wahrnehmung, Kommunikation und Beziehung
- Kommunikation und Sprache des Unbewussten
- Mentaltraining und Motivation
- Zielmanagement, Strategien und Teamentwicklung
- Veränderung durch Reframing
- Time - Line und Testing

Die Qualifizierung findet berufsbegleitend, in Form von Wochenendveranstaltungen, statt.
Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat des autorisierten Bundesverbandes des Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) oder des iNLP (Internationally Accredited NLP).

Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin
Kurs-Nr. CE7720
Die Qualifizierung beginnt im Februar und endet im November 2015. Interessenten/-innen sollten sich daher möglichst bald melden. Gern erhalten Sie den Flyer mit allen Angaben.

Sprachen

Fremdsprachenkorrespondent/-in (ENGLISCH)
15. Lehrgang

Dieser Vorbereitungslehrgang auf die Abschlussprüfung vor der IHK richtet sich an alle Berufstätigen und Interessenten, die ihre Fremdsprachen- und kaufmännischen Kenntnisse zu besseren oder neuen Berufsmöglichkeiten nutzen wollen.

Zur Prüfung wird zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Ausbildungsberuf sowie fremdsprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten nachweist oder wer nachweist, dass er hinreichende fremdsprachliche und kaufmännische Kenntnisse und schreibtechnische Fertigkeiten erworben hat. Dieser Nachweis erfolgt in der Regel durch eine Teilnahmebestätigung über entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen oder eine vergleichbare öffentlich-rechtliche Prüfung.

Unterrichtet wird jede Woche dienstags und alle 2 Wochen mittwochs, 18.30 -- 21.00 Uhr, außerdem an jedem 3. Sonnabendvormittag mit 5 Unterrichtsstunden.

Der Umfang des Lehrgangs wird ca. 250 Unterrichtsstunden umfassen. Ein Informationsblatt ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Ein 15. Lehrgang kann beginnen, sobald sich eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern gemeldet hat. Interessenten werden gebeten, sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken zu lassen. Zu einem Informationsabend wird schriftlich eingeladen. Weitere Informationen unter Tel. 05141 / 92 98-0.
Monatliche Gebühren: ca. 85,00 EUR.

Iris Fiss
Kurs-Nr. CE7520
Beginn auf Anfrage

Gästeführerlehrgang

Gästeführer/-in Qualifizierungslehrgang

Seit mehr als zwanzig Jahren finden an der VHS Celle regelmäßig Fortbildungslehrgänge zum/zur Gästeführer/-in statt.
Ein nächster Lehrgang soll nach den Sommerferien 2015 beginnen. Er wendet sich an alle, die sich intensiver mit Geschichte und Kultur in Celle beschäftigen und sich vielleicht auch für eine Tätigkeit als Gästeführer/-in in den unterschiedlichsten Bereichen qualifizieren wollen. Die Tätigkeit eines Gästeführers/einer Gästeführerin besteht in der Betreuung von Besuchergruppen - insbesondere das Bekanntmachen mit der historischen Altstadt.
Das bevorstehende Jubiläumsjahr Reformation in 2017 sowie die Attraktivität des Celler Schlosses wird weitere Inhalte des Lehrgangs prägen.
Die grundlegenden Themenbereiche des Lehrgangs umfassen: Arbeitstechniken, sprecherische Präsentation, Geschichte, Stilkunde, Geografie und Wirtschaft des Celler Raums, Tourismus, Didaktik und Praxis von Führungen.
Der theoretische Unterricht wird durch Besuche bei Institutionen (u.a. Museen im Celler Raum) und Exkursionen in den Landkreis ergänzt. Führungsübungen vor Ort sind wesentlicher Lerninhalt.

Am Ende des Lehrgangs ist eine (freiwillige) Prüfung vorgesehen. Zum Erhalt eines Zertifikats ist eine schriftliche Hausarbeit und eine Probeführung vorgeschrieben. Die Ausbildung wird ca. 150 Unterrichtsstunden umfassen. Unterrichtet wird zweimal wöchentlich vormittags (8.30 - 12.00 Uhr), Exkursionen finden in der Regel samstags statt.

Monatliche Gebühr: ca. 80,00 EUR + Kosten für Exkursionen und Prüfung

Interessenten bitten wir, sich unverbindlich in der Geschäftsstelle vormerken zu lassen - Sie werden nach den Osterferien weiter informiert.
Informationstermin: 19. Mai 2015, 10:00 Uhr

Dozententeam
Kurs-Nr. CE0610

Großer Plan in den 60er Jahren

Volkshochschule Bergen
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Ina Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: **bergen-hermannsburg@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE47 2575 0001 0051 1214 73

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Junge VHS

Tanz- und Fitnessparty für Zumba Fans
von 7 bis 11 Jahren

Die ultimative Tanz- und Fitnessparty für Zumba Fans im Alter von 7 bis 11 Jahren. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit Ihren Freunden abrocken und Spaß haben.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung (Sportzeug), Turnschuhe

Petra Ziemke
Kurs-Nr. BE0901
dienstags, ab 10. Februar
16.00 - 17.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
60,00 €

Kreatives Gestalten

Malen und Zeichen

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Bitte vorhandene Mal- und Zeichenunterlagen mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin
Kurs-Nr. BE2401
dienstags, ab 17. März
17.00 - 19.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
49,50 €

Sprachen

Englisch I

Lehrbuch:Headway A 1, Student´s Book + Workbook, ISBN: 9780194716437, ab Unit 1

Zamida Chamberlain
Kurs-Nr. BE3101
mittwochs, ab 04. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
55,00 €

Französisch I
für Anfänger/innen

Lehrbuch: Voyages neu A 1 (ISBN: 978-3-12-529412-7), ab Lektion 1

Magali Gardenat
Kurs-Nr. BE3401
dienstags, ab 10. Februar
18.00 - 18.45 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
27,50 €

Französisch zum Auffrischen

Sie haben vor Zeiten schon einmal recht gut Französisch gelernt, Sie haben einen Faible für diese Sprache, Sie möchten sich mal wieder intensiver mit der Sprache beschäftigen: dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit leichter Lektüre, Zeitungsartikel usw.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Magali Gardenat
Kurs-Nr. BE3402
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 19.45 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
27,50 €

Gesundheit

Smoothies
gesunde und farbige Getränke zaubern

Lust auf einen neuen Ernährungsstil? Smoothies sind mit frischem Obst und Gemüse zum Trinken oder auch einer extra Portion mit frischen Kräutern und Blättern zu genießen.
Ob zum Frühstück oder als Snack Zwischendurch geben Smoothies mehr Power für die Herbst und Winterzeit.
Warum, sollten Sie Smoothies kennen lernen, weil es:
- extrem lecker schmeckt,
- gesund ist und "glücklich macht",
- die Verdauung reguliert,
- beim Abnehmen helfen und das Immunsystem stärken kann.

Exotische Varianten mit Ingwer oder mit vielen bunten Obst- und Gemüsesorten sind nach Belieben möglich.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Vorratsbehälter.

Sabine Behrje-Lemke, HP für Psychotherapie; ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. BE4100
Montag, 20. April,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
12,00 € (+Lebensmittelkosten, ca. 10,- Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.)

Fit und wohl fühlen im "Jungen Alter"
Ernährung für 50 plus/60 plus

Um unser Immunsystem zu stärken und möglichen Stoffwechselveränderungen gerecht zu werden, treffen wir uns in den kommenden 4 Wochen und werden gemeinsam verschiedene leckere Smoothies, rohköstliche Suppen, Desserts, Kuchen und Eis zubereiten.
Die Vitalstoffspeisen schmecken extrem lecker, sind gesund, regulieren die Verdauung, machen satt und stärken das Immunsystem.
Mögliche Motivationen sich mit einer veränderten Ernährungsweise zu beschäftigen:
- Übergewicht/ Untergewicht,
- Vitamin-/ und Mineralstoffmangel,
- Flüssigkeitsmangel,
- Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Infektionskrankheiten (das körpereigene Abwehrsystem wird schwächer, somit ist man anfälliger für Infektionen).

Frühjahrsmüdigkeit - Ade!

Bitte mitbringen: ein Geschirrhandtuch und Vorratsbehälter

Sabine Behrje-Lemke, HP für Psychotherapie; ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. BE4101
montags, ab 27. April
18.30 - 21.30 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
48,00 € (+Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.)

Bewegung +Entspannung

Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst. Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. BE4301
dienstags, ab 10. Februar
19.45 - 21.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
66,00 €

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. BE4302
dienstags, ab 10. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Bergen; Dahlhof-Schule, Sülze
71,50 €

Qi Gong

Jede der acht Übungseinheiten des gesundheitsschützenden Qi Gong (Daoyin Baojian Gong) nach Prof. Zhang Guangde und wirkt gezielt auf unterschiedliche gesundheitliche Beeinträchtigungen. Somit können einzelne Organe wie zum Beispiel Lunge, Leber oder Nieren in ihrer Funktion gezielt unterstützt werden und Beschwerden gelindert.
Die leichten Bewegungen der acht Übungseinheiten kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen die Entfaltung innerlicher Ruhe und Entspannung.

Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, eine Decke

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. BE4303
mittwochs, ab 15. April
17.15 - 18.45 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
52,00 €

Entspannt im Alltag durch die Progressive Muskelentspannung

Durch die Progressive Muskelentspannung (PME), nach dem Begründer Prof. Edmund Jacobson, können muskuläre Verspannungen, die durch Hektik und Stress entstanden sind, mit leicht zu erlernen Übungen gelöst werden. Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen stellt sich schon nach kurzer Zeit ein angenehmes Gefühl der Ruhe ein und damit auch eine Verbesserung körperlichen und seelischen Befindens.

Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. BE4304
montags, ab 09. März
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
43,40

Bewegung + Gymnastik

Zumba-Fitness

Jeder Abend ist wie eine Party! Lassen Sie sich von exotischen Klängen zu kraftvollen und heißen Latino-Rythmen mit der internationalen Musik mitreißen. Sie müssen nicht einmal tanzen können! Sie werden fit und kommen in Form. Das Training ist einfach und effektiv. Machen Sie mit und ich verspreche Ihnen jede Menge Spaß, Kraft und Energie.

Bitte Sportzeug und Sportschuhe mitbringen.

Annika Huget, Zumba-Trainerin
Kurs-Nr. BE4501
montags, ab 09. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
80,20 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte Sportzeug und Gymnastikmatte mitbringen.

Silvia Radü, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. BE4503
montags, ab 09. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
80,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4504
dienstags, ab 10. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 20 Vormittage
(26,67 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Wohlde
80,00 € (Saalmiete wird umgelegt)

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4505
dienstags, ab 10. Februar
16.45 - 17.45 Uhr, 20 Abende (26,67 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
80,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4506
mittwochs, ab 04. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 20 Vormittage
(26,67 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Sülze
80,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4507
donnerstags, ab 05. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
Bergen; Grundschule Lohheide
80,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball mitbringen.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4508
mittwochs, ab 04. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 20 Abende (26,67 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
80,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4509
mittwochs, ab 04. Februar
10.10 - 11.10 Uhr, 20 Vormittage
(26,67 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Sülze
80,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Bauch-Beine-Po: der Klassiker

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4510
donnerstags, ab 05. Februar
18.15 - 19.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungstechnischem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt. Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4511
donnerstags, ab 05. Februar
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4512
donnerstags, ab 05. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Küche

Spanische- und Lateinamerikanische Küche

Wir werden als Vorfreude auf den Frühling und die Urlaubszeit verschiedene Kleinigkeiten (Tapas) vorbereiten. Wir haben für Sie verschiedene typische Landesrezepte aus Spanien, Kanarischen Inseln und Lateinamerika rausgesucht. Probieren Sie es auch und genießen Sie die kulinarische Vielfalt.

Bitte Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer mitbringen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. BE4801
Donnerstag, 19. März,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
26,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Integration+Deutsch als Zweitsprache

Deutsch als Zweitsprache A1.2

Lehrbuch: Schritte plus 2,
ISBN 978-3-19-011912-7, ab Lektion 12

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. BE6301
dienstags, ab 10. Februar
18.45 - 21.00 Uhr, 15 Abende
(45 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
112,60 €

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 //
info@vhs-celle.de

oder

direkt in der Außenstelle

Tanzen in der VHS - Frühjahr 2015

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen…

Vorgesehene Termine: Samstags:

ab 10.01.2015, dann vierzehntäglich 7.2.; 21.2.; 7.3.; 21.3.; 4.4.; 18.4.; 2.5.;16.5.; 30.5.; 13.6.;27.6.; 11.7. und 25.7.2015 - um Voranmeldung wird gebeten.

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.
Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde
Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Volkshochschule Eschede
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rita Heinze
Südstr. 17, 29348 Eschede

Telefon: (0 51 42) 13 86
E-Mail: **eschede@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE23 2575 0001 0052 2091 78

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
von 17.00 – 19.00 Uhr
per E-Mail, Anrufbeantworter oder unter
www.vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Exkursionen

Magische Orte in der Südheide
zwei Fahrradtouren

Die Route Magische Orte in der Südheide entstand kurz vor der Expo 2000 östlich von Celle als kulturtouristisches Experiment rund um Eschede, Lachendorf und Hankensbüttel. Sie rückte geschichtsträchtige, sagen - oder mythenumwobene Punkte mit Landschaftskunst in ein neues Licht. Mit einer Serie von Landschaftsereignissen wurden in vierjähriger Laufzeit über 20 Standorte bespielt, einige nur temporär. Bis heute sind davon 13 Punkte erhalten geblieben. Die meisten von ihnen wurden schnell volkstümlich und zu dauerhaften Anziehungspunkten. Auf unseren Exkursionen wird die Geschichte dieses extrem dünn besiedelten Landstriches lebendig.
10. Mai Nordtour: Eschede - Weyhausen - Marwede - Scharnhorst
17. Mai Südtour: Beedenbostel - Jarnsen - Schmarloh - Eldigen
Wir fahren an beiden Exkursionstagen etwa 40 Kilometer, meist durch flaches bzw. leicht hügeliges Gelände
Wir machen unterwegs ein Picknick, vielleicht mit einer kleinen Überraschung.
Bei Schlechtwetter nutzen wir ganz spontan unsere Autos anstatt der Fahrräder (Mitfahrgelegenheit für Nichtmotorisierte)

Bitte Fahrrad, Regenzeug und Proviant mitbringen.

Klaus Drögemüller
Kurs-Nr. ES0301
Treffpunkt : Südheidebahnhof Eschede
An- und Abfahrt mit dem Metronom möglich (16 UStd.)
Südheidebahnhof Eschede
44,00 €

Naturkundliche Wanderungen

Vogelkundliche Wanderungen

3 Wanderungen von jeweils ca. 3 Stunden zum Kennenlernen von heimischen Vögeln und anderen Tierarten.

1. Wanderung: Kleinvögel im Luttertal
Sonntag, 8. März 2015, 8.00 Uhr,
Treffpunkt: Endeholz, Ortsmitte

2. Wanderung: Ein Abend im Lüßholz
Samstag, 14. März 2015, 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Eschede, Parkplatz Schützenplatz / B 191

3. Wanderung: Beobachtungen im Postmoor bei Bargfeld
Donnerstag, 30. April 2015, 18.30 Uhr,
Treffpunkt: Bargfeld, Lutterbrücke

Neben warmer Kleidung und wetterfestem Schuhwerk ist die Mitnahme eines Fernglases zu empfehlen.

Ulrich Pittius, Dipl.-Ing.(FH)
Kurs-Nr. ES0401
Sonntag, 08. März, 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 14. März, 16.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag, 30. April, 18.30 - 21.30 Uhr
(12 UStd.)
Eschede; Parkplatz am Schützenplatz
33,00 €

Junge VHS

Natur- und Wildnistage für Kinder
(7 -11 Jahre)

In den Osterferien finden die Natur- und Wildnistage für Kinder statt.
Vom 25. - 27. März geht es jeden Tag um ein anderes Thema, das den Kindern das Leben mit der Natur näher bringen soll.
- **25.03.:** Bau und Anwendung von Pfeil und Bogen
- **26.03.:** Bau einer Schutzhütte und Bachuntersuchungen

Aus Naturmaterialien bauen wir eine Schutzhütte und führen Untersuchungen in der Aschau aus.
- **27.03.:** Rund um das Feuer

Wir lernen, wie man Feuer macht und wie man durch Glutenbrennen Holzgegenstände herstellt.

Neben wetterentsprechender Kleidung und festen Schuhen Verpflegung für den Tag mitbringen.

Marion Werthmann, Wildnispädagogin
Kurs-Nr. ES0901
Mittwoch, 25. März., und Freitag, 27. März.,10.00 - 15.00 Uhr
Kita an der Breite
Donnerstag, 26. März ,10.00 - 15.00 Uhr
Grillplatz, Uelzener Str. (Schützenfestplatz) (20 UStd.)
50,00 € (zuzüglich 1,00 € Materialkosten für den Holzgegenstand)

Sprachen

Spanisch II

Lehrbuch: Perspektivas A 1 (paket didactica, ISBN 978- 3- 464- 200067- 4) ab Unidad 4

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. ES3201
donnerstags, ab 19. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 10Abende (20 UStd.)
Eschede; Oberschule, Neubau
55,00 €

Gesundheit

Ein freier Tag für mich
Naturerlebnis Meißendorfer Teiche mit Qi-Gong

Im Nabu-Gut Sunder genießen wir absolute Ruhe und Entspannung mit chinesischer Heilgymnastik-Qi-Gong. Wir wandern um die Teiche und stärken uns am Mittag, Nachmittag und Abend mit vollwertigem Essen.

Mitzubringen sind bequeme und regentaugliche Kleidung und gute Laune.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4000
Samstag, 06. Juni,
10.30 - 19.00 Uhr (10 UStd.)
Gut Sunder
30,00 € (zuzügliche Kosten für Verpflegung und Raummiete)

Schüssler Salze

Die Mineralstoffe nach Dr.Schüssler sind vielen bekannt.
1. Kurstag: Heute werden die Salze von 1 bis 12 vorgestellt und einige wichtige Erweiterungsmittel.
2. Kurstag: Die äußere Anwendung der Schüssler Salze (Breiauflagen, Cremes, Kosmetik etc.)
3. Kurstag: Beschreibung der Mangelzeichen, ihrer Behebung und kurze Antlitzanalyse

Bitte Schreibunterlagen mitbringen

Sandra Hilmer, Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler
Kurs-Nr. ES4100
samstags, ab 28. Februar
10.00 - 12.30 Uhr, 3 Termine (9 UStd.)
Eschede; Oberschule, Neubau
24,80 € (10,00 € für Kursunterlagen, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.)

Entspannung und Bewegung

T´ai-Chi-Chuan
Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

Wir lernen die ersten Formen des Tai-Chi-Chuan im Chen-Stil. Es handelt sich um Bewegungsformen, die der Ying- und Yang- Philosophie folgend, die äußere und innere Harmonie stärken. Basierend auf einem sicheren Stand, wechseln sich langsame und schnelle Bewegungen ab. Der Chen Stil wurde aus den Kampfkünsten entwickelt.
Tai-Chi-Chuan ist in der Medizin als Bewegungstherapie anerkannt und bietet neben der Schulung des Bewegungsapparates die Ausbildung mentaler Stärke.
Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Klaus Grelewicz, Gesundheitsberater für Stressabbau und Entspannung
Kurs-Nr. ES4301
mittwochs, ab 04. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
44,00 €

Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war, und beruhigt, wo er zu aktiv war. Dabei ist das Vorgehen von den eignen körperlichen Grenzen bestimmt.Der Einsatz von Yogahilfsmitteln ermöglicht es den Teilnehmerinnen ,unabhänig von Alter und Flexibilität zu üben.
Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.
Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4302
dienstags, ab 10. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 18 Abende (36 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
99,00 €

Yoga
(in Höfer)

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4303
montags, ab 09. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 18 Abende (36 UStd.)
Höfer; Turnraum des Kindergartens "Villa Kunterbunt", Schulstr. 1
99,00 €

Yoga
am Vormittag

Werdende Mütter sind herzlich willkommen, allerdings handelt es sich bei diesem Kurs nicht um einen Schwangerschaftsyogakurs.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4304
freitags, ab 06. Februar
10.30 - 12.00 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
66,00 €

Sanftes Yoga
Entspannung - Atemübungen - Körperübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.
Auf diesem Weg gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und Wolldecke mitbringen.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. ES4305
donnerstags, ab 05. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
66,00 €

Gymnastik und mehr

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem-und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Verhalten im Alltag, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4501
freitags, ab 06. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
48,00 €

Marion Rajewski
Kurs-Nr. ES4502
mittwochs, ab 04. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
48,00 €

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, in der die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrung steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht. Leichte Vorkenntnisse wünschenswert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4504
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
48,00 €

Fitnessgymnastik mit Musik

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Leuten fällt das viel leichter.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4505
mittwochs, ab 04. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)
48,00 €

Step-Aerobic

Diese abwechslungsreiche Kursstunde auf dem Stepbrett trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt das Herz-, Kreislaufsystem in Schwung. Zudem werden die Koordination und die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Spaß, Motivation und Abwechslung.

Marion Rajewski
Kurs-Nr. ES4506
mittwochs, ab 04. Februar
19.15 - 20.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
48,00 €

Küche

Cocktails (Ir de copas) und mehr
spanische Lebensart genießen

So holen Sie sich den Sommer nach Hause. In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Tapas und typische spanische Cocktails für einen netten Abend zu.

Bitte bringen Sie gute Laune, Plastikgefäße und Geschirrhandtuch mit.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. ES4801
Freitag, 08. Mai,
18.00 - 21.30 Uhr (4,67 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
29,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)

Kochen für Männer
Auftakt in den Frühling

Angesprochen sind Männer,die Spaß am Kochen mitbringen und mit guter Laune drei kreative Abende miteinander verbringen möchten.

Mitzubringen sind ein kleines und ein großes scharfes Messer und eine Schürze.

Hans Rohs, Küchenmeister
Kurs-Nr. ES4802
donnerstags, ab 12. Februar
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
36,00 € (12,00 € Lebensmittelkosten pro Abend werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

BeratungsPoint VHS

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf“ zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

Erst beraten lassen – Prämiengutschein erhalten – dann anmelden zum Weiterbildungskurs.

ÜBER DETAILS DER FÖRDERBEDINGUNGEN ERFAHREN SIE MEHR UNTER WWW.BILDUNGSPRAEMIE.INFO

Ansprechpartnerin an der VHS Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Volkshochschule Faßberg
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: **fassberg-unterluess@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE11 2579 1635 0015 7805 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Fürst ist ebenfalls für die Außenstelle Unterlüss zuständig.

Kreatives Gestalten

Modellbaukurs Segelflugzeug (Freiflugmodell)

An diesem Wochenende bauen sich die Kursteilnehmer(innen) unter Anleitung eines erfahrenen Modellbauers ein Freiflugmodel (Segelflugzeug) mit ca. 150 cm Spannweite, das später mit einem Motor und einer Fernsteuerung nachgerüstet werden kann. Im Anschluss an den Baukurs besteht die Möglichkeit, das Modell unter Anleitung auf dem Modellflugplatz des MSC Die Fliegenden Heidjer e.V. in Faßberg einzufliegen.

Hans Jürgen Hollander, Tanzsporttrainer
Kurs-Nr. FA2601
Freitag, 17. April, 16.00-19.00 Uhr,
Samstag, 18. April,14.00-18.00 Uhr,
Sonntag, 19. April,11.00-17.00 Uhr,
(16 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
48,00 € Das für den Bau erforderliche Material kann über den Dozenten bezogen werden.
Die Materialkosten belaufen sich pro Modell (ohne Motor/RC) auf 20,- €

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt. Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.

Leonard Skelton, B.A. (London) Sprachlehrer
Kurs-Nr. FA3101
montags, ab 16. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
66,00 €

Englisch für Anfänger/innen
(mit geringen Vorkenntnissen)

Wenn Sie über wenige oder gar keine Englischkenntnisse verfügen, sind Sie hier richtig. Anhand von Alltagssituationen und des Lehrbuchs wird der niederschwellige Zugang zur Sprache ermöglicht.

Headway A1 Book and Workbook
ISBN 9780194716437

N.N.
Kurs-Nr. FA3102
dienstags, ab 17. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,70 €

Gesundheit

Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. FA4301
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
71,50 €

Das gesundheitsschützende Qi Gong

Jede der acht Übungseinheiten des gesundheitsschützenden Qigong (Daoyin Baojian Gong) nach Prof. Zhang Guangde ist einer speziellen Organfunktion zugeordnet und wirkt gezielt auf unterschiedliche gesundheitliche Beeinträchtigungen. Somit können einzelne Organe wie zum Beispiel Lunge, Leber oder Nieren in ihrer Funktion gezielt unterstützt werden und Beschwerden gelindert.
Die leichten Bewegungen der acht Übungseinheiten des Daoyin Baojian Gong kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen die Entfaltung innerlicher Ruhe und Entspannung.

Mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, eine Decke

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. FA4302
dienstags, ab 14. April
19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
52,00 €

Entspannt im Alltag mit der Progressiven Muskelentspannung

Durch die Pgrogressive Muskelentspannung (PME), nach dem Begründer Prof. Edmund Jacobson, können muskuläre Verspannungen, die durch Hektik und Stress entstanden sind, mit leicht zu erlernden Übungen gelöst werden. Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen stellt sich schon nach kurzer Zeit ein angenehmes Gefühl der Ruhe ein und damit auch eine Verbesserung körperlichen und seelischen Befindens.

Mitbringen: eine Decke, kleines Kissen, warme Socken

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. FA4303
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
26,00 €

Gymnastik + Aqua

Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß. Gezielte Übungen zur Haltungsschulung und Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur. Den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen und sich dabei am ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4501
montags, ab 09. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
48,10 €

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen werden mit einer Konditions- und Koordinationsschulung kombiniert. Sie lernen Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur kennen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4502
montags, ab 09. Februar
19.15 - 20.30 Uhr, 12 Abende (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
60,00 €

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4506
montags, ab 01. Juni
19.15 - 20.30 Uhr, 6 Abende (10 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
30,00 €

Aqua-Fitness

Unter dem Motto "Fit mit der Aquanudel" nutzen wir die Vorteile des Wassers für ein umfassendes gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-innen) und
Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, gemeinsam trainieren.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4503
mittwochs, ab 04. Februar
17.00 - 17.45 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4504
mittwochs, ab 04. Februar
17.45 - 18.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4505
mittwochs, ab 04. Februar
18.30 - 19.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4507
mittwochs, ab 03. Juni
17.00 - 17.45 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
18,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4508
mittwochs, ab 03. Juni
17.45 - 18.30 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
18,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4509
mittwochs, ab 03. Juni
18.30 - 19.15 Uhr, 6 Abende (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
18,00 €

Kochen

Argentinische Küche
Empanadas (eine Art gefüllte Teigtaschen)

In diesem Kurs werden wir ein Nationalgericht "Empanadas" aus Argentinien nach originalem Rezept vorbereiten. Den Teig sowie auch verschiedene Füllungen stellen wir selber her. Dazu gehört auch ein typischer Salat "Ensalada a la criolla", den wir zubereiten werden. In diesem Kurs möchte ich euch ein wenig die kulinarischen Gewohnheiten meiner Heimat zeigen.
Auch Vegetarier sind herzlich willkommen.

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfel Messer (wenn vorhanden) bitte mitbringen!

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4801
Samstag, 21. Februar,
10.30 - 15.00 Uhr (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 € (+ Kopiergeld, das direkt mit der Dozentin abgerechnet wird)

Spanische- und Südamerikanische Küche - Tapas

Dieser Kurs richtet sich an alle Tapas Liebhaber, die sich im Frühling auf ihren nächsten Urlaub vorbereiten wollen. Aber auch an alle, die einfach nur Tapas genießen möchten.
Einige Tapas, die wir zubereiten werden:
- Guakamole
- Gambas al ajillo
- eingelegte Oliven
- Papas arrugadas
- Mojo rojo und mehr

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer (wenn vorhanden) bitte mitbringen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4802
Freitag, 24. April,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
27,00 € (+ Kopiergeld, das direkt mit der Dozentin abgerechnet wird)

Spanische- und lateinamerikanische Sommergerichte für die Grillsaison

In diesem Kurs werden wir verschiedene Gerichte und Getränke aus Spanien und Lateinamerika zubereiten, damit die Grillzeit etwas bunter wird.
Auch für Vegetarier geeignet.

Wir werden unter anderem zubereiten:

- Typische Salate - Salsa verde und Papas arrugadas (kanarische Inseln)
- Guacamole (Dip aus Mexico)
- Chimichurri (argentinische Marinade zu Fleisch)
- Bekanntes spanisches Erfrischungsgetränke

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer (wenn vorhanden) bitte mitbringen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4803
Freitag, 05. Juni,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
27,00 € (+ Kopiergeld, das direkt mit der Dozentin abgerechnet wird)

Spanische- und Südamerikanische Küche - Tapas

Wir feiern den Sommer mit Tapas und einem typischen Cocktail (Agua de Valencia) aus Valencia.

Wir werden unter anderem folgende Tapas zubereiten:

- Papas arrugadas und mojo rojo (Kanarische Inseln)
- Jamon serrano und !ueso manchego
- Milanesas (Art Wiener Schnitzel)
- Pisto

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer (wenn vorhanden) bitte mitbringen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4804
Freitag, 17. Juli,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
27,00 € (+ Kopiergeld, das direkt mit der Dozentin abgerechnet wird)

Volkshochschule Flotwedel

Außenstelle der VHS Celle in Wienhausen

Leitung:
Andrea Maage
Im Retthorn 25, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 98 74 84
E-Mail: flotwedel@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE53 2575 0001 0054 4646 64

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
jeweils von 9.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine rechtzeitige Anmeldung per E-Mail, Telefon, Anrufbeantworter oder unter www.vhs-celle.de gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Junge VHS

SmoveyKids
für Grundschulkinder

In diesem Kurs erlebt ihr Spaß an Bewegung und spielerische Koordinationsübungen mit den Smovey-Vibrowsing-Ringen. Wenn ihr eure Konzentrationsfähigkeit verbessern wollt, kann Braingym mit den grünen Ringen besonders wirksam sein. Neben der ausgleichenden Wirkung auf die Gehirnhälften haben die Smoveys eine gesundheitsfördernde Wirkung.
Die Smoveys werden gestellt.

bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, Matte oder Handtuch für Bodenübungen

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin, smovey Coach
Kurs-Nr. FL0901
mittwochs, ab 04. März
17.00 - 18.15 Uhr, 2 Abende (3,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
10,00 €

Rund um den Garten

Draußen zu Hause
Konkrete Gartengestaltung

Das Wohnzimmer ist ohne Frage der zentrale Aufenthaltsraum in Ihrem Haus. Sie haben es nach Ihren eigenen Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen eingerichtet und wollen sich in ihm wohlfühlen. Mit diesem Gefühl, dass es Ihr persönliches Wohnzimmer ist, schauen Sie nun aus dem Fenster und denken:"Wie mache ich nun auch den Garten zu meinem ganz individuellen Zimmer im Freien?"
Geleitet von diesem Gedanken entwickeln wir Ihre Ideen weiter zu einem ersten ganzheitlichen Gartenkonzept, an dem Sie sich bei der Umgestaltung Ihres Garten in jeder Phase orientieren können. Sie haben schon das "Große Ganze" vor Augen.
Vor der Frage nach dem Standort der Gartenlaube oder Grillplatz betrachten wir zunächst alle wichtigen und interessanten Gegebenheiten, stellen Ihren "Gartentyp" fest und überlegen, wie Sie Ihren Gartenraum strukturieren und ihn noch mehr und besser nutzen könnten. Danach feilen wir an baulichen Lösungen sowie der engeren Material-und Pflanzenauswahl. Und das alles immer mit der Frage nach dem Pflegeaufwand im Hinterkopf.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (DINA4 Papier oder größer, Lineal, Bleistifte, Buntstifte) und außerdem idealerweise groben Grundriss und Fotos des bestehenden Gartens; Fotos, Zeitschriften, Kataloge nach persönl. Geschmack

Andreas Steinsiepe, Ingenieur im Garten-und Landschaftsbau (B.eng.)
Kurs-Nr. FL1301
Donnerstag, 26. Februar,
19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag, 12. März,
19.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
16,00 €

Wächst nicht - gibt`s nicht

Ob vollsonnig oder schattig, trocken oder staunass - es gibt für jeden Standort die passenden Pflanzen.
In diesem Kurs lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, die für schwierige Plätze im Garten geeignet sind, an denen die meisten Pflanzen nicht wachsen wollen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. FL1302
Donnerstag, 23. April,
18.45 - 21.45 Uhr (4 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
13,00 €

Rosen im Hausgarten

Die Rose, Königin der Blumen, kann in fast jedem Garten optimal wachsen und blühen. Voraussetzung dafür ist eine sorgfältige Auswahl der Sorten, eine entsprechende Bodenvorbereitung, die fachgerechte Pflanzung am richtigen Standort, die Pflege (Düngung, Bekämpfung von Krankheiten und Schädlingen), der Schnitt und der Winterschutz. Dieses und weiteres Wissen soll in diesem Kurs vermittelt werden. Zum Abschluss des Kurses werden die bedeutendsten Rosengärten in Deutschland und Europa kurz im Bild vorgestellt.
Der 4. Abend findet nach Absprache mit den Teilnehmern im Juni zur Hauptblüte der Rosen im Garten des Dozenten in Celle-Altencelle statt.

Helmut Peters, Gesellschaft Deutscher Rosenfreunde
Kurs-Nr. FL1303
donnerstags, ab 05. März
19.00 - 21.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
33,00 €

„Kein Garten und keine Grünfläche ist wie die andere. Ihre Vielfalt und der Umgang mit lebendigen Pflanzen machen meinen Beruf als ausgebildeter Gärtner und studierter Ingenieur so einzigartig. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie sich Gärten und Pflanzen mit der Zeit entwickeln."

Andreas Steinsiepe, Ingenieur im Garten-und Landschaftsbau (B.eng.)

Recht

Erben und Vererben
Grundlagen für die Regelung der eigenen Vermögensnachfolge

"Wir haben uns alle lieb!"- "Ich brauche kein Testament, mein Ehegatte erbt ohnehin alles." - "Wir haben Gütertrennung vereinbart, damit meine Frau nicht für meine Verbindlichkeiten haftet." - "Nur ein notarielles Testament ist die beste Lösung."
Diese und andere Irrtümer werden aus Sicht eines erfahrenen Praktikers anhand folgender Themen beleuchtet: Grundzüge des deutschen Erbrechts - Basiswissen

Erbschaftsteuer - Auswirkungen des Güterstandes.

Andreas Maage, Finanzökonom (ebs), Certified financial Planner CFP, Zertifizierter Erbschaftsplaner /EAFP
Kurs-Nr. FL1501
Montag, 27. April,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
9,00 €

Pädagogik/Psychologie

Digitaler Wahnsinn
Bringen wir unsere Kinder mit digitalen Medien um den Verstand?

Computer, Smartphone, Internet - Kinder und Jugendliche verbringen heute immer mehr Zeit mit digitalen Medien. Die Forschungsergebnisse der Gehirnforschung sind alamierend: Langfristig schaden digitale Medien dem Körper und vor allem dem Geist. Die Lernfähigkeit vermindert sich drastisch, Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit lassen nach, Sprachstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, Stress und Depressionen nehmen zu, immer mehr suchtkranke Kinder füllen die Praxen. Der Abend soll über Risiken informieren und Möglichkeiten aufzeigen, unsere Kinder auch zu schützen.

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpäd., Heilprak.f.Psychotherapie, Kinesiologin
Kurs-Nr. FL1701
Dienstag, 24. März,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
9,00 €

Mit Märchen sich selbst verstehen
Wochenendkurs

Märchen bergen eine unglaubliche Faszination. Sie erlauben uns,uns - zumindest ein Stück weit - mit den verschiedenen Figuren, z.B. dem Helden, der Prinzessin, der weisen Alten, der Magd etc. zu identifizieren. Sie laden uns ein, mit den unterschiedlichsten Charakteren zu spielen und uns dabei selbst auszutesten. Das Märchen führt uns in andere Welten, hier sind unsere Phantasien Wirklichkeit.
In der analytischen Psychologie nach C.G.Jung werden Märchen zum besseren Selbstverständnis eingesetzt. Sie ermöglichen uns, Allgemeinmenschliches aus einer gewissen Distanz heraus zu beobachten. Ziel ist es, durch konkrete Beschäftigung mit (einem) Märchen, möglichen historischen Einordnungen sowie der Bedeutung von Märchenfiguren unseren Blickwinkel zu erweitern und die symbolische Bedeutung der Märchen für uns persönlich nutzen zu lernen.

Selina Weber,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kurs-Nr. FL1702
Freitag, 17. April, 17.00-20.00 Uhr und Samstag, 18. April von 10.00-14.00 Uhr (8 UStd.)
Villa Musica, Bahnhofstr., Wienhausen
22,00 €

Kreatives

Eine afrikanische Landschaft auf Leinwand
Acrylmalerei

Zunächst wird der Bildaufbau erklärt, dann malt die Dozentin Schritt für Schritt vor - Sie arbeiten es unter ihrer Anleitung nach. Dabei lernen Sie, wie man Farben vorteilhaft anwendet, welche Pinsel oder Schwämme für welchen Effekt sinnvoll sind. Als Bonus gehen Sie mit einem fertigen Bild nach Hause! Dieser Kurs ist besonders gut für Anfänger/innen und alle, die schnell fertig werden möchten, geeignet. Tragen Sie bitte Kleidung, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Eine Sitzgelegenheit und wenn vorhanden eine Staffelei

Carola Zeisbrich
Kurs-Nr. FL2401
Samstag, 14. März,
12.00 - 18.00 Uhr (8 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
22,00 € (+ 15,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Schmuck selbst Gestalten mit Perlen aller Art

In diesem Kurs können Sie unter Anleitung ausgefallene Perlen-Schmuckstücke nach Ihren Ideen selbst anfertigen. Es gibt viele Möglichkeiten hochwertige Perlen aus Glas, Metall und Halbedelsteinen auf Schmuckdraht zu kombinieren.
Sie werden erstaunt sein, welche Kreativität in Ihnen steckt.

Sabine Lange
Kurs-Nr. FL2601
Freitag, 06. März,
19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
12,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles Gestalten

Upcycling
Teppiche und Wohnaccessoires aus alter Bettwäsche häkeln

Wir häkeln Teppiche, Körbe, Hundekörbe, Tischsets uva. aus kaputter, zerschlissener oder ungeliebter Bettwäsche.

Bitte mitbringen: mind. ein Laken oder Bettbezug (kein Biber oder ähnliches),

1 Häkelnadel 9, 10 oder 11, kann z.T. auch bei der Dozentin erworben werden.

Gabi Stephan
Kurs-Nr. FL2701
Freitag, 27. Februar,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Wienhausen, Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt
18,00 €

Sprachen

English Conversation

Wir wollen mit Spaß unsere Sprachkenntnisse verbessern. Es geht nicht um das ständige Korrigieren, sondern um das Miteinander - nur eben auf Englisch. Themenvorschläge werden gerne berücksichtigt, sodass jeder den Kursinhalt mitbestimmen kann. Grammatikerläuterungen sind nicht vorgesehen, bei Bedarf nach Absprache mit allen Kursteilnehmenden aber möglich. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3101
dienstags, ab 10. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
55,00 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen
am Vormittag - in Eicklingen

In diesem bestehenden Kurs sind Einsteiger/-innen willkommen. Die Satzstellung in positiven, negativen und Fragesätzen, Pronomen, Simple Present sowie Simple Past Grundlagen sollte man beherrschen.

Lehrbuch: Headway 2 (wird gemeinsam bestellt)

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3102
donnerstags, ab 12. Februar
10.00 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
Flotwedel; Eicklingen, St. Alexander Haus, Mühlenstr. 37
55,00 €

Gesundheit

12 Mineralsalze für unsere Gesundheit
Dr. Schüßler Biochemie

Es gibt im Körper keinen Vorgang, keine Veränderung, keine Leistung, ohne dass nicht auch Mineralstoffe gebraucht und verbraucht werden.
Allerdings wird unsere Nahrung immer ärmer an Mineralstoffen. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler kann dieser Mangel ausgeglichen werden.
An diesem Abend lernen Sie die Bedeutung und Wirkungsweisen von Mineralstoffen kennen.

Juliane Glette
Kurs-Nr. FL4101
Dienstag, 03. März,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
9,00 €

Lebensmittelallergie und -unverträglichkeit!

Was nun?

Nach der Diagnose stellen sich Betroffene und Angehörige viele Fragen: "Was darf ich noch essen? Wie koche ich jetzt? Worauf muss ich beim Einkauf achten?
In ihrem Vortrag führt die Dozentin ein Stück weit durch den Lebensmitteldschungel und gibt eine Einführung zur Diagnose und zur gesetzlichen Änderung der Lebensmittelkennzeichnung. Individuelle Fragen werden gerne beantwortet.

Kerstin Hägerling, Diplom Oecotrophplogin
Kurs-Nr. FL4102
Mittwoch, 27. Mai,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
9,00 €

Entspannung und Bewegung

Qigong und Taiji-Qigong

Qigong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung der Gesundheit. Die chinesische Heilgymnastik hat sich auch im Westen als leicht anwendbare Hilfe für den stressbelasteten Alltag erwiesen. Durch langsame Bewegungen, Körperhaltungen, Akupressur, Massagen und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. Das regt die Immunkräfte an, lockert Verspannungen, stärkt den Rücken, löst Stress, steigert das Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor. In diesem Kurs werden chinesische Selbstmassagen, sanfte Qigong-Übungen im Sitzen und Übungen aus dem Taiji-Qigong im Stehen unterrichtet. Die Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4301
dienstags, ab 10. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
24,00 €

Gesundheitsschützendes Qigong

In diesem Kurs werden chinesische Selbstmassagen, Regulationsmethoden und Übungen aus dem "Gesundheitsschützenden Qigong" von Prof. Zhang Guangde im Stehen unterrichtet. Professor Zhang von der Sporthochschule in Peking entwickelte seine Übungsreihen zur Prävention, Therapie und Rehabilitation chronischer Erkrankungen. Die Übungen in diesem Kurs können helfen, physische und psychische Belastungen abzubauen und die Organisationsfähigkeit des gesamten Organismus zu verbessern. Die Übungen wirken auf Muskeln, Bänder und die Wirbelsäule. Sie fördern Stabilität, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Sie können Atem- und Herz-Kreislauffunktion verbessern und beruhigend und ausgleichend wirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4302
dienstags, ab 10. Februar
19.15 - 20.15 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
24,00 €

Fantasievolle Klangreisen zum Entspannen

Entspannung für Erwachsene nach Peter Hess

Viele Menschen befinden sich im Dauerstress und es fällt ihnen schwer abzuschalten. Erleben Sie an vier Abenden die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen, die meine Fantasiereisen begleiten. Spüren Sie die sanften Vibrationen der Klangschalen am Körper und es entsteht ein Zustand sanfter Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fanden.
Begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, Kissen, Wasser oder Tee

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin, smovey Coach
Kurs-Nr. FL4303
Mittwoch, 03. und 17. Juni, und 01. und 15. Juli, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr (5,33 UStd.)
Klangraum der Dozentin, Appelweg 16a, Wienhausen
17,40 €

Bewegung und Gymnastik

swing&smove&smile

smovey-Fitness ist ein schwingendes Bewegungsprogramm für jung und alt. Wir trainieren die Bauch-, Beine, Po- und Rückenmuskulatur und ein besonderer Fokus liegt auf dem Herz-Kreislauftraining. Smovey formt und strafft den ganzen Körper und das Bindegewebe, trainiert die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen, stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss (Entgiftung), fördert den Ausgleich der Gehirnhälften und lindert neurologische Erkrankungen. Die Smoveys werden gestellt, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte und ein Getränk

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin, smovey Coach
Kurs-Nr. FL4500
mittwochs, ab 11. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 3 Abende (4 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
12,00 €

Nordic Walking

am Vormittag

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal. Nordic Walking ist eine Sportart ohne Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und Stöcke.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4501
mittwochs, ab 04. März
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Erstes Treffen: Parkplatz Kloster, Sportanlagen Wienhausen
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen, Turnschuhe und Matte mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4502
dienstags, ab 10. Februar
08.30 - 09.30 Uhr, 16 Vormittage (21,33 UStd.)
Flotwedel; Gemeinschaftshaus Bockelskamp
64,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4503
dienstags, ab 10. Februar
09.45 - 10.45 Uhr, 16 Vormittage (21,33 UStd.)
Flotwedel; Gemeinschaftshaus Bockelskamp
64,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4504
donnerstags, ab 12. Februar
17.30 - 18.30 Uhr, 16 Abende (21,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
64,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4505
donnerstags, ab 12. Februar
18.45 - 19.45 Uhr, 16 Abende

(21,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
64,00 €

Wirbelsäulengymnastik
in Eicklingen

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4508
freitags, ab 06. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 16 Abende
(21,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
64,00 €

Wirbelsäulengymnastik
in Langlingen

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4509
dienstags, ab 10. März
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende
(21,33 UStd.)
Flotwedel; Schule Langlingen
64,00 €

Gymnastik für Osteoporosebetroffene
für Frauen

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4506
montags, ab 09. Februar
16.30 - 17.30 Uhr, 12 Nachmittage
(16 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
48,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4507
montags, ab 09. Februar
17.35 - 18.35 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
48,00 €

Kochen

Italienische Küche

Lust auf Italienische Küche? Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger/innen als auch für Liebhaber der italienischen Küche geeignet. Wir bereiten Brot, Pizza, Pasta, diverse leckere Vorspeisen sowie Haupgerichte und Dolce zu. Die Menüs sind auch zum Nachkochen für Familie und Gäste gut geeignet: ""Buon appetito"!

Bitte Plastikgefäße und Geschirrtücher mitbringen

Helga Pröve
Kurs-Nr. FL4801
Mittwoch, 28. Januar, 11. und 25. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr (12 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
33,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Italienische Küche
an zwei Abenden

Zum Kennenlernen der italienischen Küche eine kleine Rundreise durch Italien. Wir kochen an beiden Abenden ein mehrgängiges Menü. "Buon Appetito"

Bitte Plastikgefäße und Geschirrtücher mitbringen

Helga Pröve
Kurs-Nr. FL4802
freitags, ab 30. Januar
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
22,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Italienische Küche
zum Reinschnuppern

Wir bereiten ein Menü zu und werden feststellen, dass die italienische Küche nicht nur aus Pizza und Pasta besteht.

Bitte Plastikgefäße und Geschirrtücher mitbringen

Helga Pröve
Kurs-Nr. FL4803
Freitag, 27. Februar,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
11,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Kulinarische Europareise Südeuropa

Wir kochen landestypische Gerichte unter anderem aus Spanien, Griechenland und Portugal. Vielleicht wird da die eine oder andere Urlaubserinnerung wieder wach. Dieser Kurs wurde mit gleichem Inhalt bereits im letzten Semester angeboten.

Bitte Behälter für Reste mitbringen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4804
Freitag, 20. März,
19.00 - 23.00 Uhr (5,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
16,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Kulinarische Europareise - Nordeuropa

Diesmal geht unsere kulinarische Rundreise unter anderem nach England, Dänemark und Polen.

Bitte Gefäße für Reste mitbringen

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4805
Freitag, 12. Juni,
19.00 - 23.00 Uhr (5,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
16,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Südstaaten - Brunch

Wir bereiten frühlingsleichte kalte und warme Speisen für ein Brunch-Buffet im Stil der Südstaaten der USA zu.

Bitte Plastikgefäße für Reste mitbringen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL4806
Freitag, 24. April,
19.00 - 23.00 Uhr (5,33 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
16,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Mobile Geräte

Wie nutze ich mein Smartphone oder Handy?
Ein kleiner Einsteiger-Praxiskurs.....

In diesem Praxiskurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Grundfunktionen Ihres Smartphones oder Mobiltelefons kennen und nutzen, insbesondere....
- das Gerät einschalten und bedienen - über Tastatur oder Fingergesten, Bedeutung und Nutzen von Gerätekennwort, PIN, PUK, SuperPIN und Sicherheitsfunktionen
- Anrufen, Anrufe annehmen und ablehnen, Wahlwiederholung, Anruflisten,
- Telefonbuch-Einträge (Kontakte) aufnehmen, nutzen, bearbeiten, löschen,
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben, senden und löschen,
- die Nutzung von Apps auf Smartphones oder Tablets (Kurzeinstieg),
- sowie weitere Funktionen, Tipps und Tricks und was Sie sonst noch wissen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung (auch) Ihre Handyrufnummer an!
Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Mobilfunkgerätes!

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. FL5101
Donnerstag, 12. und 19. Februar,
17.30 - 20.30 Uhr (8 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
24,00 €

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Photoshop

Sicher haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wieso auf Magazinen und TV Zeitungen die Cover immer so hübsch sind und makellose Haut haben. Sicher haben Sie sich auch schon diverse Naturbilder oder Bilder in Reisekatalogen angeschaut und sich gewundert, wieso der Himmel und das Wasser so schön blau sind und das Grün so schön satt ist.
Die Erklärung ist ganz simpel: Diese Fotos werden alle mit einem Bildbearbeitungsprogramm optimiert.
Sicher schlummern bei Ihnen auf dem PC oder noch auf der Kamera einige Bilder, die Sie grundsätzlich schön finden, aber es fehlt diesem Bild das gewisse Tuning.
Mit einfachen Schritten und ohne Vorkenntnisse kann ich ihnen in dieser Schulung beibringen, wie Sie mit einem Bildbearbeitungsprogramm Ihre Lieblingsbilder optimieren können.

Soweit vorhanden Laptop oder MAC mitbringen, evtl. mit Adobe Photoshop und Schreibzeug

Steffen Hilbert, Fotograf und Bildbearbeiter
Kurs-Nr. FL5102
dienstags, ab 14. April
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Wienhausen
36,00 €

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de
oder
in der jeweiligen VHS-Außenstelle

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.
Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Nach erfolgter **schriftlicher** Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.
Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen!

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden angeboten:

Mensch und Gesellschaft:	**CE1100**	**Der Erste Weltkrieg und seine Zeit**	**23.03.-27.03.2015**
	CE1101	**Vom Kaiserreich zur Demokratie**	**Herbst 2015**
Kommunikation/Rhetorik	**CE1907**	**Führungskräftetraining**	**01.06.-05.06.2015**
	CE1901	**Rhetorik**	**29.06.-03.07.2015**
	CE1717	**Erfolgreich kommunizieren durch NLP**	**19.10.-23.10.2015**
	CE1908	**Führungskräftetraining**	**02.11.-06.11.2015**
Sprachen:	**CE3125**	**Englisch Conversation**	**23.02.-27.02.2015**
	CE3123	**Englisch B2**	**18.05-22.05.2015**
	CE3124	**Business English**	**13.07.-17.07.2015**
Gesundheit:	**CE4301**	**Stressbewältigung**	**23.02.-27.02.2015**
	CE4102	**Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance**	**02.03.-06.03.2015**
	CE4101	**Eine andere Rücken-+Gesundheitskultur**	**18.05.-22.05.2015**
	CE4302	**Stressbewältigung**	**26.10.-30.10.2015**
	CE4100	**Ruhe und Kraft tanken in der Lebensmitte**	**09.11.-13.11.2015**
EDV:	**CE5820**	**SAP R/3**	**02.03.-06.03.2015**
	CE5110	**Tabellenkalkulation**	**26.10.-30.10.2015**
	CE5715	**Joomla!**	**02.11.-06.11.2015**
	CE5141	**AutoCAD**	**09.11.-13.11.2015**
	CE5826	**SAP R/3**	**16.11.-20.11.2015**
	CE5142	**Revit-Architecture**	**11.01.-15.01.2016**
	CE5102	**Windows und Microsoft Office**	**18.01.-22.01.2016**
Kaufmännisch:	**CE5804**	**Arbeitsrecht für die Personalabrechnung**	**Herbst 2015**

Volkshochschule Hambühren

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: **hambuehren-wietze@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE26 2575 0001 0168 5646 98

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
montags bis freitags 9.00 – 19.00 Uhr,
auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Dettmer ist auch für die Außenstelle Wietze zuständig.

Junge VHS

Inline-Skaten für Kids ab 6

Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Kids, die noch gar keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse beim Inline-Skaten haben.
Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Der Kurs findet bei schlechtem Wetter in Celle in der Alten Burghalle III (Schulzentrum Burgstraße) statt!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. HA0901
Samstag, 9.Mai und Sonntag, 10.Mai jeweils 9.00-11.00 Uhr (5,33 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Schulhof
14,60 € pro Kind

Inline-Skaten für Kids ab 6

für kleine Skater mit Vorkenntissen

Dieser Kurs richtet sich an Kids, die schon erste Erfahrungen mit Inlinern gesammelt haben.
Wir wollen die Technik verfeinern, bremsen üben und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Der Kurs findet bei schlechtem Wetter in Celle in der Alten Burghalle III (Schulzentrum Burgstraße) statt!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. HA0902
Samstag, 9.Mai und Sonntag, 10.Mai jeweils 11.15-13.00 Uhr (5,33 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße
14,60 € pro Kind

Yoga für Riesen und Zwerge

Workshop für Familien mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Wenn Große und Kleine miteinander "Yoga spielen", ist Spaß angesagt:
Da steppt der Bär, da singt das Kamel und der Hund springt auf den Tisch!
Wir lernen Übungen aus dem Hatha Yoga, Akro Yoga und Lachyoga kennen, tanzen zu supertoller Musik, erleben eine Fantasiereise und entspannen mit Farbe und Klang. Am Schluss feiern die "Riesen" und die "Zwerge" mit Yogi Tee und Keksen.

Bitte mitbringen: Matten, Decken, bequeme Bekleidung, Buntstifte, Kekse und Kuscheltiere.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA0903
Samstag, 23. Mai,
14.30 - 17.00 Uhr (3,33 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
18,40 € (1 Erwachsener und 1 Kind)
1 weiteres Kind + 7,50 €

Garten

Selbstversorgung aus dem Garten

Ganzjährig frisches gesundes Gemüse aus Ihrem eigenen Garten ist möglich. Aufgrund 30-jähriger eigener Selbstversorger-Gartenpraxis wird Ihnen viel Detailwissen vermittelt über:

- Humuserde, den pflegeleichten Mulchgarten
- den Anbau von Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräutern, Tee, Beerenobst u.v.m.
- Ernte, Lagerung, natürliche Haltbarmachung

Auch in kleinen Stadtgärten lassen sich in Mischkulturen mit ihren Blumen und Hecken einige Gemüse, Kräuter und Beeren zaubern. Gartenarbeit hat positive Auswirkungen auf Seele und Körper - und schont Ihren Geldbeutel. Die ersten Ernteerfolge werden die Freude am Weitermachen fördern.
Sie erhalten Buchempfehlungen und Kopien für Ihren einfachen Einstieg in die Selbstversorger-Gartenpraxis.
Nach 2 Abenden Theorie bekommen Sie zusätzlich praxisnahe Informationen vor Ort im Garten der Dozentin. Dieser Termin wird in der Gruppe vereinbart.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. HA1301
freitags, ab 06. März
19.00 - 21.15 Uhr, 3 Termine (9 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
27,00 €

Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger / innen

Aller Anfang ist leicht... auch beim Nähen! Sie wollten sich schon immer einmal an die Nähmaschine setzen und etwas nähen, was genau so aussieht wie Sie es sich vorgestellt haben?
Dann ist unser Einsteigerkurs vielleicht genau das Richtige für Sie: Hier bekommen Sie eine grundlegende Einführung in das Maschinen-Nähen und Schritt-für-Schritt-Erklärungen. Sie lernen Ihre Nähmaschine kennen und nähen mit meiner Hilfe jeden Abend ein kleines Projekt (z. B. einen Loop, ein Schlüsselband, eine Kissenhülle usw.) So werden in Ihrem ganz eigenen Tempo Ihre Nähkenntnisse Stück für Stück erweitert und ausgebaut.
Noch unentschlossen? Bei Nachfragen schicken Sie mir einfach eineMail: koenigskids@web.de
Materialkosten richten sich nach der Anzahl der genähten Unikate. Sie liegen zwischen 10 und 25 EUR und werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln, Bügeleisen und Bügelbrett und ganz viel gute Laune!

Theresa Löwen
Kurs-Nr. HA2701
Vortreffen:
Dienstag, 14. April, 19.00 - 20.00 Uhr, danach dienstags, ab 21. April, 19.00 - 21.00 Uhr, 6 Abende (14,67 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
40,30 €

Taschennähkurs

Sie wollten schon immer einmal eine Tasche nähen und ganz nebenbei Ihre Nähkenntnisse erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir wollen an vier Abenden gemeinsam unter dem Motto " Näh Dich glücklich" eine Tasche nach Ihren

Wünschen und Vorstellungen nähen. Es stehen verschiedene Taschenmodelle und ganz unterschiedliche Materialien (wie z. B. Kunstleder, Wachstuch) zur Verfügung. Wenn Sie an diesem Kurs interessiert sind, solltet Sie Ihre Nähmaschine kennen und bereits etwas Erfahrung im Umgang mit ihr haben.
Das erste Treffen vor Kursbeginn wird zu einem kurzen Gespräch über Ihre Wunschtasche, Materialvorstellung oder einfach zum Ideen-sammeln dienen. Hier werde ich verschiedenen Taschenmodelle mitbringen und die unterschiedliche Materialien vorstellen.
Bei Nachfragen schicken Sie mir einfach eineMail: koenigskids@web.de
Materialkosten werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln, ein Bügeleisen, Bügelbrett und gute Laune.

Theresa Löwen
Kurs-Nr. HA2702
Vortreffen:
Dienstag, 10. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, danach dienstags, ab 17. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr, 6 Abende (14,67 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
40,30 €

Sprachen

Englisch
für Wiedereinsteiger/innen

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse, die früher einmal erworben haben in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs stehen das Hören, Verstehen und Sprechen im Vordergrund!

Unterrichtsmaterial: Fairway Refresher A2, Klettverlag ISBN 3-12-501472-5, Lektion 3

Bodo Wißler, Realschullehrer
Kurs-Nr. HA3101
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 2
55,00 €

Englisch für Senioren/innen
am Vormittag

Sie verfügen über wenige oder gar keine Englischkenntnisse ? Sie möchten sich in Alltagssituationen mit Grundkenntnissen in Englisch verständigen können, beispielsweise auf Reisen reden können über Familie, Freunde, Tagesablauf, Freizeit....? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Hören und Sprechen steht hier im Vordergrund. Und ganz nebenbei wird noch der "Kopf" gefordert und das Gedächtnis trainiert!
Das begleitende Unterrichtsmaterial wird im Kurs vorgestellt.

Bodo Wißler, Realschullehrer
Kurs-Nr. HA3102
dienstags, ab 14. April
09.30 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 2
55,00 €

Gesundheit

Schminken
ganz natürlich und leicht gemacht

Ein frisches Aussehen für den Tag in nur 10 Minuten, wer möchte das nicht?
Mit ein bisschen Übung und den richtigen Handgriffen erlernen Sie ein schnelles und typgerechtes 10-Min-Make-up für sich neu zu entdecken.
Sie erlernen kleine Tipps und Tricks, um die richtigen Lichtpunkte zu setzen, für ein frisches Aussehen am Tag oder auch für das Strahlen am Abend...
Ein strahlendes Make up gelingt nur auf gepflegter Haut! Am Freitagabend erhalten Sie viele Informationen rund um Haut- und Gesichtspflege.

Bitte bringen Sie Ihre Schminkutensilien mit, damit wir gemeinsam aus den gesammelten Werke das Richtige für Ihren Farbtyp (warm oder kalt) wählen können, Außerdem Ihre Pflegeprodukte für das Gesicht, Spangen oder Stirnband, einen Handspiegel zum Aufstellen, Handtuch, gerne Schreibzeug für Ihre Notizen.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Kurs-Nr. HA4000
Freitag, 27. März, 18.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 28. März, 11.00 - 13.15 Uhr (5 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
15,00 €

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, mit Stress umzugehen. Sie wirken sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-seelischer Ebene. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung, Matten, Decken und warme Socken (für die Meditation) mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4302
dienstags, ab 03. März
19.10 - 20.40 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
voraussichtlich: Hambühren; Grundschule Oldau
48,00 €

Qi Gong: Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China

Wir lernen eine besonders sanfte, entspannende kleine Bewegungsfolge. Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. in der Krebsnachsorge) geeignet! Außerdem beinhaltet dieser Kurs: Die sechs heilenden Laute, Stilles Qi Gong, Übungen zur Koordination von Körper, Geist und Atem.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4303
dienstags, ab 03. März
18.00 - 19.00 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)
voraussichtlich: Hambühren; Grundschule Oldau
32,00 €

Bewegung + Gymnastik

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung, bei akuten Beschwerden empfehlen wir eine Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/ Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4502
dienstags, ab 10. Februar
16.45 - 17.45 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
70,00 €

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4503
dienstags, ab 10. Februar
17.50 - 18.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
70,00 €

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4504
dienstags, ab 10. Februar
18.55 - 19.55 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
70,00 €

Gymnastik / Sport

Rückenstärkung mit Ausdauerfitness

Im Rhythmus der Musik kräftigen und dehnen wir die Rückenmuskulatur sowie auch ihre Gegenspieler, die Bauch und Brust-Muskeln. Wirbelsäule und Schultergelenke werden dabei mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System gekräftigt und stabilisiert. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und wir runden das Ganze mit wohligen Entspannungsübungen ab.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Janine Pfannenschmidt, Übungsleiterin

Präventionssport
Kurs-Nr. HA4505
montags, ab 09. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(20 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik
an Morgen

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Das führt früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule.
Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates verarbeiten ständig wechselnde Druck- und Stauchungskräfte. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur kann die Gelenke vor solchen Störfaktoren sichern.
Für eine optimale Muskelleistung werden neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen geübt.
Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und "wirbelsäulengerechtes" Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppersocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. HA4506
mittwochs, ab 11. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(20 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
60,00 €

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. HA4507
mittwochs, ab 11. Februar
10.15 - 11.15 Uhr, 15 Vormittage
(20 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
60,00 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Rückentraining für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen; Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenkes inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung rundet das Programm ab.
Bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte und Kissen mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. HA4508
mittwochs, ab 04. Februar
17.45 - 18.45 Uhr, 16 Abende
(21,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz,
Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
64,90 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. HA4509
mittwochs, ab 04. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende
(21,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz,
Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
64,90 €

Pilates
für Anfänger/innen

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht. Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt. Da Sie über die Dauer und Intensität der Übungen selbst entscheiden, spielt Alter und Geschlecht keine Rolle.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. HA4511
mittwochs, ab 04. Februar
18.35 - 19.35 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
40,00 €

Pilates
für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe "Powerhouse" und "Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen" bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur stärken.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. HA4512
mittwochs, ab 04. Februar
17.30 - 18.30 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
40,00 €

Tennis für Einsteiger/innen - jeden Alters

Unter fachlicher Anleitung bietet dieser Kurs einen Einblick in den Tennis-Sport für alle, die Tennis gerne ausprobieren oder altes wieder auffrischen möchten.
Technik-Training (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) und Taktik-Training sollen behutsam erlernt werden.
Schläger, Bälle und Lehrmaterial werden gestellt.

Bitte Sportkleidung mitbringen

Martin Scholtz, staatl. gepr. Tennislehrer
Kurs-Nr. HA4514
dienstags, ab 24. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Hambühren, "Stop and Lob" Tennispark Hambühren
40,00 €

Ernährung

Selbstgebackenes Brot
- eine Köstlichkeit...

...deren Herstellung wir gemeinsam wiederbeleben wollen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie leicht Brot selbst zu backen ist. Am Freitag stellen wir den traditionellen Sauerteigansatz her, der über Nacht aufquillt und Bläschen wirft. Am Samstag, dem eigentlichen Backtag, backen wir gemeinsam verschiedene Brot- und Brötchensorten. Natürlich arbeiten wir mit frisch gemahlenem Bio-Vollkornmehl. Sie werden von dem Backergebnis begeistert sein und diesen Genuss künftig zuhause für Ihre Lieben zubereiten!

Falls vorhanden bitte 2 große Kastenbackformen und 2 große Schraubverschlussgläser sowie ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. HA4803
Freitag, 8. Mai, 19.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 9. Mai, 9.00-14.00 Uhr
(9,29 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
38,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 //
info@vhs-celle.de

oder

direkt in der Außenstelle

Volkshochschule Hermannsburg
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rolf Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: **bergen-hermannsburg@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank SüdheideG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE26 2579 1635 0001 4834 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Junge VHS

Natur- und Wildnistage für Kinder (7-11 Jahre)
Abenteuerliches Erlebnis im Mai

Im Mai finden die Natur- und Wildnistage für Kinder statt. Vom 14.- 16. Mai geht es jeden Tag um ein anderes Thema, das den Kindern das Leben mit der Natur näher bringen soll.

- **14. Mai:** Bau und Anwendung von Pfeil und Bogen
- **15. Mai:** Bau einer Schutzhütte und Bachuntersuchungen

Aus Naturmaterialien bauen wir eine Schutzhütte und führen Untersuchungen in der Aschau aus.

- **16. Mai:** Rund um das Feuer

Die Kinder lernen, wie man Feuer im Freien macht und wie man durch Glutenbrennen Holzgegenstände herstellt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe und die Verpflegung für den ganzen Tag. (Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!!!)

Marion Werthmann, Wildnispädagogin
Kurs-Nr. HE0901
Donnerstag, 14. Mai bis Samstag, 16. Mai, jeweils 10.00-15.00 Uhr (20 UStd.)
Treffen: Beutzener Weg 15, OT Oldendorf/ Hermannsburg
50,00 € (zuzüglich 1,00 € Materialkosten für den Holzgegenstand)

Psychologie

Es muss sich etwas ändern...
Impulse für neue Zukunftsperspektiven

Sie denken über Veränderungen in Ihrem Leben, über anstehende Entscheidungen nach? Sie sind unzufrieden mit Ihrer momentanen Lebenssituation und auf der Suche nach mehr Lebenszufriedenheit? Ihnen ist klar, dass dafür Veränderungen nötig sind - die Frage ist welche? Und zusätzlich: wie und wo damit beginnen und wann?
Dieses Seminar möchte Ihnen Impulse für neue Sichtweisen geben und eröffnet Ihnen die Möglichkeit, erste Schritte zu erarbeiten, auf dem Weg der Mensch zu werden, der Sie noch nicht zu sein wagen.

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC), Prozessbegleiterin
Kurs-Nr. HE1701
Freitag, 10. Juli,
16.00 - 20.30 Uhr (6 UStd.)
Hermannsburg; Grundschule, Lutterweg 18
18,00 €

Unter Gesundheit finden Sie: „Betreuungskraft für Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen"

Schubs®-Methode
Workshop für Eltern von Kindern, denen die Rechtschreibung schwer fällt

Die Schubs®-Methode ist ein ganzheitliches System zum Üben des richtigen Schreibens. Geeignet für alle Kinder mit Rechtschreibproblemen ab der 2. Klasse. Geübt wird mit den persönlichen "Fehlerwörtern" des Kindes.
Im Workshop wird erwachsenen Bezugspersonen diese "Hilfe zur Selbsthilfe" vermittelt. Sie lernen wie Sie mit Ihrem Kind arbeiten können. Nach der Erfahrung von Detlef Träbert, dem Entwickler der Methode, lässt sich innerhalb von durchschnittlich einem Jahr eine notenmäßig feststellbare Verbesserung der Rechtschreibleistung bewirken. Voraussetzung ist, dass die Bezugsperson drei- bis viermal pro Woche für je 15 Minuten mit dem Kind arbeitet.
Detlef Träbert hat einige zertifizierte Lerntherapeutinnen fortgebildet, die berechtigt sind, die Schubs-Methode nicht nur in der Lerntherapie anzuwenden, sondern sie auch in Einzelsitzungen oder in Workshops an Eltern weiterzugeben.

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC), Prozessbegleiterin
Kurs-Nr. HE1702
Freitag, 13. März,
16.00 - 19.00 Uhr (4 UStd.)
Hermannsburg; Grundschule, Lutterweg 18
12,00 €

Kulturelles + Kreatives

Literatur am Nachmittag
"Die Wand"

Die Wand: Hauptwerk der Österreicherin Marlen Haushofer (1929-1970) erschienen, 2012 verfilmt. Eine weibliche Robinson-Crusoe-Geschichte: Die Ich-Erzählerin findet sich bei einem Ausflug ins Gebirge plötzlich allein vor, hinter einer undurchdringlicher Glaswand. Ein Horrorszenarion? Ein Sehnsuchtsbild (ungestörtes Leben in der Natur)? Oder sogar "Aufbruch in die Freiheit", wie Martina Gedeck sagt, die Hauptdarstellerin der Verfilmung? Wir werden das nüchtern, ohne Effekthascherei, aus der Innenperspektive einer Frau geschriebene Buch lesen und besprechen. Wenn die Zeit langt, werfen wir noch einen Nebenblick auf ein weiteres "Robinson-Crusoe-Buch": Crusoe von Lutz Seiler /Deutscher Buchpreis 2014) - Testauszüge daraus stehen dann als Kopie zur Verfügung.

Marlen Haushofer, Die Wand. Roman. List 8,95 Euro (Taschenbuch)

Walter Scheller
Kurs-Nr. HE2101
mittwochs, ab 04. Februar
15.00 - 16.30 Uhr, 6 Nachmittage
(12 UStd.)
Hermannsburg; Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg, Lutterweg 16
43,50 €

Kreatives Gestalten

Lampen, Leuchten, Lichterketten....

Wir wollen Acrylkugelhälften mit Strohseide verkleben, als Vogelschar, Eulen oder einfach nur als Kugel. Alternativ werden auch Leuchten aus Transparentpapier und Laternenfolie angeboten. Eine vorhandene 10er Lichterkette kann mitgebracht werden.

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2601
Dienstag, 03. März,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 € (Materialkosten sind nach Verbrauch mit der Dozentin abzurechnen)

Kreative Mitbringsel

Als kleines Dankeschön, für Geburtstage, Konfirmationen, Hochzeiten oder einfach nur so. Bastelvorschläge aus verschiedenen Materialien für geübte und ungeübte Bastler/Innen.

(Susanne Völker, Schauwerbegestalterin

Kurs-Nr. HE2602
Dienstag, 17. März,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 € (5,- Euro Materialkosten sind mit der Dozentin abzurechnen)

Spaß am Nähen für alle

Anfänger/-innen können die ersten Schritte an der Nähmaschine machen. Mit fachgerechter Hilfe ist das Nähen von Röcken, Hosen, Taschen oder Blusen gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.

Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Schnittmuster oder Modezeitschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, passendes Garn, Stoff sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.

Karin Meyer, Schneiderin
Kurs-Nr. HE2701
dienstags, ab 17. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
74,30 €

Sprachen

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/Innen

auch um "vergrabene" Englisch-Kenntnisse aufzufrischen

Lehrbuch: Headway B1 Part 2, Cornelsen Verlag (ISBN: 978-01946-47083) und das Workbook (ISBN: 978-01946-47120)

Edith Skelton
Kurs-Nr. HE3101
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Conversazione - Italienisch B1

Konversation, Diskussion und Textbesprechungen mit gleichzeitiger Erarbeitung der Grammatik. Der Kurs fördert das Sprechen. Unterschiedliche Themen stehen zur Wahl und bieten mit verschiedenen Medien lebendige Gesprächsanlässe.

Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 6

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3301
mittwochs, ab 04. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
82,50 €

Italienisch I

für Anfänger/innen

Dieser Kurs dient Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen zum Hineinschnuppern in die italienische Sprache.

Lehrbuch: Allegro A1, (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525580-7)und Übungsheft (978-3-12-525554-6), ab Lektion 1

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3302
montags, ab 09. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
82,50 €

Italienisch II

Lehrbuch: Allegro A 1, ab Lektion 9

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3303
mittwochs, ab 04. Februar
20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
82,50 €

Schwedisch II

mit Grundkenntnissen

Dr. Jobst Reller
Kurs-Nr. HE3601
montags, ab 09. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
82,50 €

Gesundheit

Betreuung von Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen

Ein Kurs zur Qualifikation von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und interessierten Angehörigen

Für die Betreuung von Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen benötigen die vom Land Niedersachsen anerkannten Anbieter von niedrigschwelligen Betreuungsangeboten engagierte freiwillige Helferinnen und Helfer. Um als Helferin und Helfer tätig sein zu können, ist eine Qualifizierung vorgeschrieben. Die ehrenamtliche Tätigkeit wird mit einer Aufwandsentschädigung honoriert.
Die Betreuung kann in Betreuungsgruppen, in der Tagesbetreuung oder im privaten Haushalt stattfinden. Die Helferinnen und Helfer führen die niedrigschwelligen Betreuungsangebote mit Unterstützung und Anleitung durch eine Pflegefachkraft aus. Der Kurs ist auch für interessierte Laien geeignet die schon Angehörige betreuen oder überlegen dies in Zukunft zu tun.
Themen des Kurses:

- Krankheitsbild der Demenz und anderer psychischer Erkrankungen wie Depression, Wahnvorstellungen, Herausforderndes Verhalten, paranoid-halluzinatorische Psychosen, Suchterkrankungen
- Selbsterleben und Verhalten verstehen
- Nähe und Distanz in der Betreuung
- Biografisches Arbeiten
- Die Situation der pflegenden Angehörigen
- Aktivierung und Beschäftigung
- Hilfen im Umgang und in der Kommunikation
- Das Netzwerk
- Liebe den Anderen wie dich selbst - aber auch nicht mehr
- Sterben und Tod (Hospiz- und Palliativdienste)
- Betreuungsrecht (Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung)
- 2 x Hospitation in einer Betreuungsgruppe

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Friedrich-Wilhelm Krebs
Kurs-Nr. HE4000
Freitag, 27. Februar und 20. März jeweils von 15.00-21.00 Uhr
Samstag, 28. Februar, 21. März und 18. April jeweils von 9.00 - 17.00 Uhr (48 UStd.)
Hermannsburg; Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V., Sägenförth 24
135,00 €

Bewegung und Entspannung

Tanzen mit NIA (Neuromuskuläre Integrative Aktion) und spüren mit der Feldenkrais-Methode

An diesen beiden Abenden können Sie die gesundheitsfördernde NIA - getanzte Lebensfreude - und die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung - kennenlernen.
Mit NIA und Feldenkrais Stress und Verspannungen lösen, den Stoffwechsel aktivieren, sich Gelenk schonend bewegen, Herz- und Kreislauf sanft aktivieren, Kalorien verbrennen und mit guter Laune nach Hause gehen.

NIA kombiniert Elemente aus sanften Bewegungsformen wie Feldenkrais, Alexander Technik und Yoga, aus den Kampfsportbereich - Aikido, Tae Kwon Do und Tai Chi, aus dem Tanz - Jazz Dance, Duncan Dance und Modern Dance zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. Einfache Schrittfolgen, aufgelockert mit freiem Tanz, erlauben Ihnen Intensität und Tempo selbst zu bestimmen. Eine Nia-Stunde beginnt sanft, wird feuriger und klingt mit einer wohltuenden Phase am Boden aus. Die Tanzbewegungen können Sie bei Bedarf auch im Sitzen mitmachen. Es gibt 3 Bewegungslevels, Sie bestimmen selbst die Intensität Ihrer Bewegungen. NIA und Feldenkrais ist für alle Altersstufen geeignet.

Mit Feldenkrais ® - Bewusstheit durch Bewegung erkennen Sie Ihre alltäglichen Bewegungsmuster, die Verspannungen oder Schmerzen verursachen können. Sie finden auf leichte, angenehme Weise Bewegungsalternativen.

Bitte mitbringen: Decke, etwas zu trinken. Es wird mit Stoppersocken oder barfuß getanzt.

Anne Kapretz, liz. Feldenkrais-Lehrerin, liz. NIA®-Whitebelt-Lehrerin, HP
Kurs-Nr. HE4005
mittwochs, ab 04. Februar
19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Hermannsburg, Neulandring 15
28,00 €

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HE4301
montags, ab 02. März
18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
68,80 €

Qi Gong, Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China

Schwerpunkt des Kurses sind die "Acht Brokatübungen", eine sehr beliebte sanfte Übungsreihe der chinesischen Bewegungskunst, zur Stärkung der Gesundheit und Vorbeugung gegen Erkrankungen. Der chinesische Namen, Baduan Jin, bedeutet: 8 Abschnitte vom Brokatteppich, also acht Schätze, Kostbarkeiten. Mit dem Üben einzelner Figuren kann man sehr gute Erfolge bei bestimmten Beschwerden erzielen. Sie sind hochwirksam bei Bluthochdruck, Herzleiden und nervösen Störungen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HE4302
montags, ab 02. März
19.40 - 20.40 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
53,80 €

Bewegung und Fitness

Aqua-Fitness
am Abend

Wir nutzen die Vorteile des Wassers für ein umfassendes, gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Bestandteil des Kurses sind neben dem Aquajogging dynamische Bewegungsformen, bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur bewegt wird sowie Kräftigungsübungen (auch die so genannte Problemzonen-Gymnastik).
Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, ohne Beschwerden gemeinsam trainieren.
Der Kurs ist für Herz- und Kreislaufgeschädigte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4501
donnerstags, ab 05. Februar
18.15 - 19.00 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
38,60 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4502
donnerstags, ab 05. Februar
19.00 - 19.45 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
38,60 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4503
donnerstags, ab 05. Februar
19.45 - 20.30 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
38,60 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche Sportkleidung und Hallensportschuhe.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. HE4504
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
65,10 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. HE4505
dienstags, ab 10. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
65,10 €

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. HE4506
mittwochs, ab 11. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
65,00 €

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Christel Charbonnier-Brinkmann
Stralsundstr. 5, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 81 10
E-Mail: lachendorf@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE85 2579 1635 0800 9996 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
Montag bis Freitag
von 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr,
auch per Anrufbeantworter oder E-Mail

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Junge VHS

Inline-Skaten für Kinder am Vormittag

Schnupperkurs für Anfänger/-innen von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien

Für alle Kinder, die Spaß am Inline-Skaten haben und spielerisch die Technik und das Bremsen lernen möchten.

Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und eure Inline-Skates mit.

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Kurs-Nr. LA0901
Mittwoch, 25.März und Donnerstag, 26.März jeweils von 10.00 - 12.15 Uhr (6 UStd.)
Lachendorf; Grundschule Lachendorf, Sporthalle
15,00 €

Inline-Skaten für Kinder am Nachmittag

Schnupperkurs für Anfänger/-innen von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien

Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und eure Inline-Skates mit.
Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Kurs-Nr. LA0902
Mittwoch, 25. März und Donnerstag, 26. März jeweils von 14.00 - 16.15 Uhr (6 UStd.)
Lachendorf; Grundschule Lachendorf, Sporthalle
15,00 €

Garten

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. LA1301
Mittwoch, 15. April,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
12,00 €
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen

Kreatives Gestalten

Einführung in die Mosaiktechnik

Wochenendkurs

Sie bekommen einen Einblick in die Mosaikkunst und erlernen die Mosaiktechnik, indem Sie sich ein eigenes Stück mit Mosaik (z. B. Hausnummer, Zeitungsrolle, Briefkasten, Spiegel, Schale o. ä.) selbst verzieren. Wählen Sie aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Glas, Keramik oder Fliesen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe

Silke Heidmann
Kurs-Nr. LA2501
Samstag, 21.Februar, 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 22.Februar, 10.00 - 13.00 Uhr (15 UStd.)
Lachendorf; Räumlichkeiten der Dozentin, Buntspechtweg 38, Lachendorf
45,00 € (+ 25,00 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles

Frühjahrszeit ist "Markt-Korbzeit"

Wir nähen einen Marktkorb für viele Gelegenheiten in verschiedenen Größen. Einfach zu nähen - riesig in der Wirkung! Auch für Anfänger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine

Die Materialliste wird Ihnen per E-Mail von der Dozentin zugeschickt, die benötigten Henkel können auch im Kurs erworben werden.

Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. LA2701
Mittwoch, 18. März,
17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
17,30 €

Wickelrock

Wir nähen einen Wickelrock, in Größe und Länge variabel. Perfekt auch über Jeans und Leggings zu tragen - absolut trendy! Der Rock wird mit Druckknöpfen geschlossen, auch aus Walkstoff ein Hingucker.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Stoffe in den Maßen:

1 Stück 35 cm x 140 cm, 1 Stück 30 cm x 140 cm, 1 x aufbügelbare Einlage für Bündchen und Belege 30 cm x 140 cm, 4 Druckknöpfe, Seidenpapier zum Anfertigen des eigenen Schnittes

Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. LA2702
Mittwoch, 25. Februar,
17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
17,30 €

Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwälmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzsticken, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlsaum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth
Kurs-Nr. LA2703
donnerstags, ab 12. Februar
19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
45,00 €

Wir nähen eine Walkjacke
"Ideal für Nähanfängerinnen"

"Modestoff Walk" - Wir nähen eine Walkjacke mit Kapuze, ideal für die kühlen Tage im Frühjahr.
Schnitte in unterschiedlichen Größen sind vorhanden.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Nähmaschine, Walkstoff 1,50 m bei 1,40 m Breite, 1 Reissverschluss 75 cm lang zum Aushaken, großes Papier (für Schnitt), Schneiderkreide, Stecknadeln, Schere

Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. LA2704
donnerstags, ab 05. März
17.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (10,67 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
34,60 €

Gitarre

Gitarre I

Dieser Kurs bietet Ihnen - Anfänger/-innen, Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren - die Gelegenheit, die Gitarre als vielseitiges Begleit- und Melodieinstrument kennen zu lernen und auszuprobieren.
Vom Aufbau des Instruments geht es über Grundlagen des Gitarrespielens, ersten Grund-Akkorden zur Liedbegleitung bis hin zum Spielen von einfachen Melodien nach Noten.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Eigene Gitarre, Schreibzeug, falls vorhanden eine Fußbank.

Gisela Kuhls, Gitarrenlehrerin
Kurs-Nr. LA2801
dienstags, ab 10. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
55,00 €

Sprachen

Englisch V

Headway B 1 , part 1, Student's Book & Workbook

ISBN 978-0-19-471655-0 ab unit 1

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. LA3101
donnerstags, ab 19. Februar
16.00 - 17.30 Uhr, 15 Nachmittage (30 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
82,50 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Conversational English

Interessante Themen von persönlichen Erlebnisberichten bis zu aktuellem Tagesgeschehen sollen zum Austausch in englischer Sprache anregen.

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. LA3102
donnerstags, ab 19. Februar
17.40 - 19.10 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
82,50 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Ab nach Italien!
Auch ohne Grammatik

Eine Reise nach bella Italia lohnt sich immer- mit und ohne Sprachkenntnisse. Schöner wäre es natürlich, wenn man sich in der Landessprache sich unterhalten könnte, doch ... "nicht jeder ist ein Sprachgenie". Zum langen Lernen nur wegen einer Reise hat man vielleicht nicht die Zeit oder die Lust.
Ich lade Sie deshalb ein, mit mir ohne Lehrwerk und Erfolgszwang einfach die paar "bocconcini" Italienisch zu lernen, die Sie meinen gebrauchen zu können und dabei auch so viel über Land und Leute zu erfahren, dass Sie ggf. auch ohne Sprache dort gut zurecht kommen.

Elena Corti-Ploj, Dolmetscherin - Übersetzerin
Kurs-Nr. LA3301
montags, ab 23. Februar
18.30 - 20.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
22,00 €

Yoga

Hatha-Yoga
Körperübungen - Atemübungen - Meditation

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung.

Mit einfachen und wohltuenden asanas (Körperbewegungen), verbunden mit einer bewussten Atmung, kannst Du den Weg zur inneren bis zur geistigen Ruhe finden. Da alles miteinander verbunden ist, kann Dein Ziel sein:

- Stress abbauen
- Regeneration deiner Körpersysteme
- Gesundheit erhalten oder wieder aufbauen
- Neue Energie aufbauen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Kissen und deine Lieblingsdecke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4301
mittwochs, ab 04. Februar
17.15 - 18.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
60,00 €

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4302
mittwochs, ab 06. Mai
17.15 - 18.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
60,00 €

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4303
mittwochs, ab 04. Februar
19.15 - 20.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Bücherei Ahnsbeck, Hauptstr. 28
60,00 €

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4304
mittwochs, ab 06. Mai
19.15 - 20.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Bücherei Ahnsbeck, Hauptstr. 28
60,00 €

Bewegung und Entspannung

T'ai Chi Chuan
Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.
Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmenden erlernen die Beginnerform (festgelegter Bewegungsablauf) sowie eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.
Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockerungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird.
Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Jessica Trittin
Kurs-Nr. LA4305
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
44,00 €

TriloChi® Workshop
Entspannt in Bewegung, bewegt in Entspannung

TriloChi® ist ein ganzheitliches Training, bei dem asiatische Methoden wie T'ai Chi, Qi Gong mit westlichen Übungen aus Pilates, Rückenfit, Beckenboden und Yoga verbunden werden. Die Übungen lösen Blockaden und Verspannungen, bauen Stress ab und sind wirken präventiv gesundheitsfördernd. Die Kombination von ausgewählter Musik und entspannter Bewegung fördert und harmonisiert den Energiefluss im Körper. Wichtiger Aspekt ist das Yin-Yang-Prinzip. Ziel ist das Gleichgewicht, als Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.
Um TriloChi® erfassen zu können, einfach mal ausprobieren, erfühlen, spüren, wahrnehmen, Spaß haben und genießen.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Doris Lehmann, Übungsleiterin im Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4306
samstags, ab 14. März
10.00 - 12.10 Uhr, 2 Vormittage (5,77 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
19,00 €

Fantasiereise mit Klangschalen

Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltagsstress und entspanne zu den harmonischen Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten.
Wir beginnen mit einer Fantasiereise und gehen anschließend in die Klangmeditation. Erläuterungen über die Wirkungsweise der Klangtherapie werden ergänzt durch das eigene Erleben. Ziel ist es, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Anja Vogel, Klangschalentherapeutin
Kurs-Nr. LA4307
Montag, 23. Februar, 19.00 - 21.30 Uhr, Montag, 2. und 9. März, jeweils 19.00 - 20.45 Uhr (8 UStd.)
Im Klanghaus, Im Dreieck 1, Lachendorf
28,30 €

Bewegung und Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4501
donnerstags, ab 05. Februar
09.00 - 10.00 Uhr, 16 Vormittage (21,33 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
66,10 €

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4502
donnerstags, ab 05. Februar
10.00 - 11.00 Uhr, 16 Vormittage (21,33 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
66,10 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Wahrnehmung, Anspannung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur für ein wirkungsvolles Zusammenspiel als Muskelkorsett.
Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/ Matte mitbringen.

Sigrun Einsel, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4503
mittwochs, ab 04. Februar
17.00 - 18.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Dorfgemeinschaftshaus Beedenbostel
41,30 €

Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-/Nackenbereich ein.
Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4504
dienstags, ab 10. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Lachendorf; Praxis Gottschalk, Ackerstr. 7, Lachendorf
74,40 €

Für Rückfragen steht Ihnen die Dozentin Frau Ingrid Brandes, Tel.-Nr.: 05141/881715, zur Verfügung

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut -- als falsche Schonhaltung -- fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.
In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Krankheit und wie durch Ernährung und Bewegung der Ausbruch und ein schnelles Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden können.
Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4505
mittwochs, ab 11. Februar
08.45 - 09.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
49,60 €

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4506
mittwochs, ab 11. Februar
09.45 - 10.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
49,60 €

Kniefitness und Knieschule
am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese

Erfahrung erst gar nicht machen wollen! Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren,
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist,
- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4507
mittwochs, ab 11. Februar
10.50 - 11.50 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
49,60 €

Aufbauendes Rückentraining
für Frauen

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleisserscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. LA4508
mittwochs, ab 04. Februar
16.45 - 17.45 Uhr, 10 Nachmittage
(13,33 UStd.)
Lachendorf; Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
40,00 €

Fitnessgymnastik
mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine Matte mitbringen.

Diana Berner-Wottke, Übungsleiterin Prävention
Kurs-Nr. LA4509
montags, ab 09. Februar
18.45 - 19.45 Uhr, 20 Abende
(26,67 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
80,00 €

Gymnastik für Männer

Aufbauendes Rückentraining
für Männer

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleisserscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. LA4510
mittwochs, ab 04. Februar
17.45 - 18.45 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Lachendorf; Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
40,00 €

Küche

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen:
Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

Indische Küche

Der Duft & Geschmack Indiens sind betörend.
Authentische Gerichte sowohl aus dem Norden als auch aus dem Süden bereiten Sie zu. Sie werden die "Alltagsküche" dieses Landes kosten und sicherlich viele neue Ideen aufnehmen.

Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Shruthi Malur
Kurs-Nr. LA4801
Dienstag, 10. März und Donnerstag, 12. März jeweils von 18.30 - 21.30 Uhr
(8 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Eingang Neuer Schulweg, Küche
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden.

Mein Name ist Shruthi Malur.
Ich bin in Indien geboren, aufgewachsen und habe dort Ernährungswissenschaften studiert. Kochen ist meine Leidenschaft, denn Lebensmittel, Kochen und die Wirkung der Ernährung haben mich schon immer fasziniert.

Inline-Skaten

Inline-Skaten für Erwachsene
Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Für alle, die sich auf den schnellen Rollen sicher bewegen wollen.
Hier lernen Sie bremsen, gerade aus fahren und eine leichte Kurve zu meistern.
Nach diesem Kurs wird der Laternenpfahl zum Anhalten überflüssig.

Bitte bringen Sie Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und Ihre Inline-Skates mit.

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Kurs-Nr. LA4511
Mittwoch, 8. und Donnerstag, 9. April, jeweils von 17.00 - 19.15 Uhr (6 UStd.)
Lachendorf; Grundschule Lachendorf, Sporthalle
18,00 €

Volkshochschule Unterlüß
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: **fassberg-unterluess@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE11 2579 1635 0015 7805 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Fürst ist ebenfalls für die VHS-Außenstelle Faßberg zuständig.

Kreatives

Töpfern
für alle: mit und ohne Vorkenntnisse

Keramik für Haus und Garten.
Wir töpfern Tierfiguren, Futterhäuschen sowie Hundertwasserstelen.
Es können auch eigene Ideen in Aufbautechnik gearbeitet und glasiert werden.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Kuchenrolle und ein Küchenmesser

Helga Prahler
Kurs-Nr. UN2501
montags, ab 16. Februar
18.30 - 20.30 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
46,00 € (+ Materialkosten)

Sprachen

Französisch für Anfänger/innen

Für alle, die mal Französisch lernen woll(t)en. Anhand eines Buches und Rollenspielen aus dem Alltagsleben nähern wir uns peut-à- peut.

Grammaire progressive du francais niveau débutant (Grammatik)

ISBN 978-2090338591

Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

Magali Gardenat
Kurs-Nr. UN3401
donnerstags, ab 12. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
40,00 € + €10,-- für Kopierkosten

Französisch für Fortgeschrittene

Parlez vous français?
Neuaufnahmen von Interessenten mit mittleren Vorkenntnissen sind möglich.
Training von Vokabeln und Grammatik.

Magali Gardenat
Kurs-Nr. UN3402
donnerstags, ab 12. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
40,00 € (+ € 10,- für Kopierkosten)

Gymnastik

Funktionstraining für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich in herkömmlichen Gymnastikgruppen nicht wohl fühlen.
Ziel ist es, die Grundspannung der Rumpfmuskulatur zu stärken und Verspannungen durch koordinative Bewegungen zu lösen.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C
Kurs-Nr. UN4501
donnerstags, ab 05. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Unterlüß; Freizeitzentrum
40,00 €

weitere spannende Angebote wie z.B. Progressive Muskelentspannung , Yoga oder Modellbau siehe Faßberg

Gemeinsames Tanzen 50+
Tanzen hält Geist und Körper fit!

Die rhythmische Bewegungsgymnastik hat einen positiven Einfluss auf unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit. Es werden Kreis-, Gassen-, Paar- und Blocktänze angeboten und der Kopf kommt durch die Förderung der Konzentration und Merkfähigkeit auch nicht zu kurz! Internationale Folklore und Musik aus dem Gesellschaftstanz bilden die Grundlage und es werden keine besonderen Vorkenntnisse verlangt! Nicht Perfektion, sondern der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund!

Bitte geeignetes Schuhwerk und genügend zu Trinken mitbringen!

Gudrun Bachmann, Ergotherapeutin; Gedächtnistrainerin (G.G.T.)
Kurs-Nr. UN4601
Samstag, 06. Juni,
09.30 - 12.30 Uhr (4 UStd.)
Unterlüß; Freizeitzentrum
12,00 €

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Agnes Heydenreich-Wesche
Kellermeyerweg 13, 31303 Burgdorf

Telefon: (0 51 36) 8 04 94 59
E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE57 2575 0001 0057 7217 55

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar, nur über die Außenstellenleitung.
oder per E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Spannende Vorträge

Der Erste Weltkrieg

Die Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts

Was können wir aus dem 1. Weltkrieg lernen? Wie aber kam es zu dieser weltweiten Katastrophe? Welche Machtverhältnisse, Ereignisse und Spannungen führten dazu, dass der Krieg in kürzester Zeit ganz Europa und von dort aus die ganze Welt in ein bis dahin ungekanntes Unglück stürzte? An diesem Vortragsabend wird die Geschichte kurz vor und während des Weltkriegs behandelt.

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. WA1100
Mittwoch, 20. Mai,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
9,00 €

"Vorsorge für den Tag X "

So lange es uns gesundheitlich gut geht, befassen wir uns nicht gern mit der Frage, was zu tun ist, wenn wir unsere persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Plötzlich und unvorhergesehen ist der "Tag X" da. Und dann?
Es ist wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. Das frühzeitige Abfassen einer Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht ist ein bewährtes Mittel, um am Tage X nicht hilflos dazustehen. Wie man das macht und was zu beachten ist, wird das Thema des Abends sein.
Nach einem allgemein verständlichen und praxisnahen Vortrag (unterstützt mit PowerPoint Wandprojektion) können Fragen gestellt werden, auch zu ganz persönlichen Problemstellungen.

Friedrich Schwanecke, Berufsbetreuer
Kurs-Nr. WA1501
Donnerstag, 23. April,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
11,00 €

"Und plötzlich rechtlicher Betreuer"

Was kommt auf mich zu? Welche Aufgaben habe ich?

Im Jahr 1992 hat das Betreuungsgesetz das alte Vormundschaftsrecht abgelöst. Das war eine tief greifende Veränderung der Rechtslage.
Jeder von uns kann plötzlich vom Amtsgericht als rechtliche/r Betreuer/in bestellt werden, für des schwerkranken Ehepartner, den dementen Elternteil, für unser behindertes Kind, das volljährig wird, für uns nahe stehende Menschen, die ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können.
Und plötzlich ist man dann rechtliche/r Betreuer/in. Was kommt da auf mich zu? Was sagt das Betreuungsgesetz? Welche Aufgaben habe ich? Wer hilft mir, wenn ich Fragen habe oder überfordert bin?
Nach einer kurzen Einführung in das Betreuungsrecht sollen diese Fragen praxisnah und verständlich beantwortet werden, sollen "trockene" Gesetzestexte mit Leben gefüllt werden.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge, Berufsbetreuer
Kurs-Nr. WA1502
Donnerstag, 19. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
11,00 €

Kreatives Gestalten

Nähen eines Wickelwenderocks

Egal ob über die Hose oder im Sommer einfach nur so : er sieht immer schick aus. Ob lässig zu Turnschuhen oder etwas schicker zu Ballerinas. Der Rock wird so gearbeitet, das er von beiden Seiten tragbar ist. In diesem Workshop werden wir den o.g. Wickelwenderock herstellen. Der Schnitt und ein Muster wird zur Verfügung gestellt.Die Materialliste wird ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Kurs-Nr. WA2701
Samstag, 30. Mai,
10.00 - 16.30 Uhr (8,67 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
27,30 €

Musik

Liedbegleitend Gitarre spielen

für "spätberufene" Eltern/ Großeltern/ Generation 50+ mit (geringen) Vorkenntnisse

Sie haben früher schon mal Gitarre gespielt, aber dann nicht mehr weitermachen können?
Dann frischen wir die Erinnerungen, Kenntnisse und Techniken wieder auf.

- Besaiten und Stimmen der Gitarre
- Fingerübungen, Grundakkorde greifen
- Zupftechniken und Schlagrhytmen verwenden
- Griffbilder und Tabulatoren verstehen...

Ein buntes Repertoire aus vielen Bereichen, welche sich inhaltlich und schwerpunktebezogen nach den Wünschen der Teilnehmer/innen richten.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2801
montags, ab 09. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Musik- und Theaterwerkstatt,
Am Bohlkamp 54, Wathlingen
55,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen

für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer mal Gitarre spielen, haben aber nie den ersten Schritt gewagt?

- die Gitarre kennen- und stimmen lernen
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- die ersten begleitenden Akkorde
- erste Anschlagtechniken
- erste Songs mit der Gitarre begleiten

Und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2802
montags, ab 09. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Musik- und Theaterwerkstatt,
Am Bohlkamp 54, Wathlingen
55,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen
für Erwachsene mit (geringen) Vorkenntnissen

In diesem Kurs kommen Fortgeschrittene auf ihre Kosten und können ihre Kenntnisse erweitern und festigen.

- Tabulatoren/Grifftabellen verstehen und nutzen
- Barré-Akkorde (krampflos!) einsetzen
- liedbegleitende Folkpickings und verschieden Schlagrhytmen ausprobieren

und ganz nebenbei ein buntgemischtes Repertoire aus vielen Bereichen z.B. Folk, Blues, Schlager, Oldies... zusammenstellen.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2803
dienstags, ab 10. Februar
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Musik- und Theaterwerkstatt,
Am Bohlkamp 54, Wathlingen
55,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Bei großer Nachfrage wird ein Kurs dienstags 19.30 - 21.00 Uhr angeboten.

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Einfach Englisch; Test your Englisch !

in diesem Kurs wird mit "Spotlight" gearbeitet.

Renate Hempel, Lehrerin
Kurs-Nr. WA3102
dienstags, ab 03. Februar
10.10 - 11.40 Uhr, 14 Vormittage
(28 UStd.)
Sportheim Jahnring, Nienhagen
77,00 €

Gesundheit

Essen für Babys
Beginn mit der Breikost

Mit dem 5. Lebensmonat beginnt die Breikost. Welche Lebensmittel sind ab welchem Alter geeignet? Was kann ich tun, um Allergien vorzubeugen? Selber kochen oder Gläschenkost? Außerdem erkläre ich Ihnen schrittweise die Einführung in die Beikostzeit bis zum Übergang zum Familienessen. Die verschiedenen Garmethoden werden erläutert, und sie bekommen Rezepte für den Mittags-, Abend- und Nachmittagsbrei. Am Ende des Abends bekommen sie von mir eine Mappe, in der sie alle zusammengefassten Inhalte zu Hause nocheinmal nachlesen können.

Kim Berkhahn-Strauch
Kurs-Nr. WA4000
Freitag, 06. März,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
17,30 € (inklusive Materialkosten)

Haben Sie Interesse an Kochkursen, dann melden Sie sich bei der Außenstellenleitung für Wathlingen Frau Heydenreich-Wesche Tel: 05136-8049459.

Yoga

Yoga unterstützt uns darin, gut für uns zu sorgen. Wir bewegen unseren Körper, nehmen unseren Atem wahr und lernen den Atem zu steuern. Wir werden ruhiger (wenn wir dies wollen) und bewusster. Wir üben Viniyoga, Er ist für alt und jung geeignet! Nutzen Sie diese Gelegenheit, 1 Stunde nur für sich und Ihre Gesundheit zu verbringen!

Sabine Kubitz
Kurs-Nr. WA4300
montags, ab 16. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Windmühlenstr. 62, 31311 Uetze-Hänigsen
36,70 €

Phantasiereisen- Tore zum Bewusstsein

Phantasiereisen helfen, zur Ruhe zu kommen, Kraft und Mut zu schöpfen, sich fallen zu lassen. Abschalten vom Alltagsgeschehen, um sich dann gestärkt seinen Aufgaben zu widmen. Geführte Phantasiereisen mit einem bewußten Atmen tragen zur Entspannung bei. Sie können die Phantasiereisen als Begegnung mit ihren Körper(Selbst)wahrnehmungen nutzen, als Schlüssel zur gesundheitlichen Hilfe zur Selbsthilfe.

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit, evt warme Socken.

Gudrun Kraus
Kurs-Nr. WA4301
donnerstags, ab 26. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
22,00 €

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen treten frühzeitig Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden auf. Durch Gymnastik wollen wir die Rückenmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und rückengerechte Bewegungen erlernen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4502
mittwochs, ab 18. Februar
17.45 - 18.45 Uhr, 12 Nachmittage (15 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
45,00 €

Bewegung im Wasser

Aquafitness

Mit gezielter Problemzonengymnastik und einem Ausdauerteil werden wir das Wasser zum Brodeln bringen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4505
dienstags, ab 10. Februar
12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin
Kurs-Nr. WA4506
mittwochs, ab 04. Februar
13.15 - 14.00 Uhr, 11 Nachmittage
(11 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
66,10 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)
Kurs-Nr. WA4507
donnerstags, ab 05. Februar
11.30 - 12.15 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)
Kurs-Nr. WA4508
donnerstags, ab 05. Februar
12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)
Kurs-Nr. WA4509
donnerstags, ab 05. Februar
13.00 - 13.45 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Dozenten/innen gesucht ...
Haben Sie Lust mit Gruppen zu arbeiten? wie man Dozent/in der VHS Celle wird erzählt Ihnen Frau Heydenreich-Wesche Tel: 05136-8049459

Volkshochschule Wietze

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: **hambuehren-wietze@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE26 2575 0001 0168 5646 98

Anmeldung:
ab Mittwoch, 14. Januar,
montags bis freitags 9.00 – 19.00 Uhr,
auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Gesundheit

Gesundheitsförderung für Körper, Geist und Seele
- mit Klangschalen

Körperliche und mentale Klangbegleitungen, Klangmeditationen, Klang- und Fantasiereisen geben Raum und Zeit zum Entspannen. Die sanften und harmonischen Klänge der Schale werden über Körper und Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit in der Stress, Ängste, Zweifel und Sorgen losgelassen werden können.

Bitte bequeme Kleidung tragen. Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kissen, evtl Lagerungsrolle, warme Socken. Bitte einen kleinen Snack (Fingerfood) für die gemeinsame Pause und etwas zum Trinken für den Eigenbedarf mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. WI4305
Samstag, 28. Februar,
12.30 - 18.30 Uhr (8 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
31,00 €

Gymnastik+Aqua

Bodyforming
für Frauen

Kraftgymnastik für Frauen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken, Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachübungsleiterin Gesundheitssport
Kurs-Nr. WI4500
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende
(21,33 UStd.)
Wietze; Grundschule Wietze, Sporthalle
64,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase
- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4502
montags, ab 09. Februar
08.45 - 09.45 Uhr, 16 Vormittage
(21,33 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
64,90 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4503
montags, ab 09. Februar
09.55 - 10.55 Uhr, 16 Vormittage
(21,33 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
64,90 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4504
montags, ab 09. Februar
11.00 - 12.00 Uhr, 16 Vormittage
(21,33 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
64,90 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4505
montags, ab 09. Februar
17.45 - 18.45 Uhr, 16 Abende
(21,33 UStd.)
Wietze; Dorfhaus Wieckenberg
64,90 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4506
montags, ab 09. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende
(21,33 UStd.)
Wietze; Dorfhaus Wieckenberg
64,90 €

Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung. Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, das sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Eine 12er Eintrittskarte für das Hallenbad (erhältlich im Hallenbad zu den normalen Öffnungszeiten oder bei der Gemeinde Wietze) ist am ersten Kursabend mitzubringen!

Anke Marquordt
Kurs-Nr. WI4507
montags, ab 09. Februar
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
48,00 € (+ Eintritt!)

Anke Marquordt
Kurs-Nr. WI4508
montags, ab 09. Februar
20.15 - 21.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
48,00 € (+ Eintritt!)

Aqua Gymnastik am Vormittag

Durch die Bewegung im Wasser wird mit gezielten Übungen die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Des weiteren ergibt sich eine optimale Stabilisierung des Gleichgewichts. Die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen und das Programm ist für jeden Teilnehmer durchführbar.

Schwimmzeug, wenn vorhanden: Schwimmgürtel

Eintrittskarten (z.B. 12ér Karte) müssen vorab im Hallenbad oder bei der Gemeinde erworben und zum Kurs mitgebracht werden!

Janine Pfannenschmidt, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. WI4509
donnerstags, ab 12. Februar
11.00 - 12.00 Uhr, 10 Vormittage
(13,33 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
52,00 €

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Ziele:
- Förderung des Herz Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Muskel-Skelettsystems
- Gleichgewichtsschulung
- Koordinationsschulung.
- Mobiltätsstärkung
- Förderung des sozialen Miteinander
- Stärkung der Atemmuskulatur

Schwimmgürtel können bei der Dozentin gegen Entgelt ausgeliehen werden.

Eine 12er Eintrittskarte für das Hallenbad (erhältlich im Hallenbad zu den normalen Öffnungszeiten oder bei der Gemeinde Wietze) ist am ersten Kursabend mitzubringen!

Petra Fechner
Kurs-Nr. WI4510
freitags, ab 06. Februar
19.45 - 20.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
60,00 € (+ Eintritt!)

Mobilgeräte+EDV

Android für Einsteiger / innen

- Lernen Sie Ihr Android-Gerät (Smartphone oder Tablet) kennen.
- Android einrichten und auf die eigenen Bedürfnisse einstellen.
- Möglichkeiten von Android nutzen (was kann Android?).
- Kalenderfunktion, Emailempfang, telefonieren, Kontakte anlegen.
- Browser und Internet nutzen (mobil oder per WLAN).
- Apps finden und nutzen.

Bitte Tablet o.ä. und Verlängerungskabel mitbringen.

Jürgen Ries
Kurs-Nr. WI5101
dienstags, ab 14. April
18.00 - 20.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür
42,00 €

Textverarbeitung WORD 2010/2013

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse im Bereich der Textverarbeitung vertiefen möchten.

- Eigene Texte erstellen
- Zeichenformatierungen
- Absätze gestalten
- Rahmenformatierungen
- Tabellen und Tabulatoren
- Programmeinstellung
- Dokumente speichern
- Druckfunktion

Bitte Laptop und Verlängerungskabel mitbringen.

Jürgen Ries
Kurs-Nr. WI5102
dienstags, ab 03. März
18.00 - 20.15 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür
42,00 €

Struck Recycling-Hof OHG
Entsorgungsfachbetrieb
KONZEPT ENTSORGUNG
- Containerstellung 7-40m³
- Wertstoffe, Bauschutt/Folie/Pappe/...
- Schrott- und NE-Metalle
- Abbrüche/Öltank-Entsorgung
- Pkw-Entsorgung
- Abfallberatung

Hambühren: Tel. 0 50 84/33 28 oder
Celle: Tel. 0 51 41/4 30 96 ● Fax 0 50 84/18 90
www.struck-recycling.de ● info@struck-recycling.de

Tanzen in der VHS - Frühjahr 2015

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen…

Vorgesehene Termine: Samstags:

ab 10.01.2015, dann vierzehntäglich 7.2.; 21.2.; 7.3.; 21.3.; 4.4.; 18.4.; 2.5.;16.5.; 30.5.; 13.6.;27.6.; 11.7. und 25.7.2015 - um Voranmeldung wird gebeten.

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.
Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde
Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Volkshochschule Winsen (Aller)
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Hannelore Kleinschmidt
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48
Fax: (0 51 43) 67 32
E-Mail: **winsen@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE58 2579 1635 1704 5126 00

Anmeldung:
Mittwoch, 14. bis Freitag, 16. Januar,
Montag, 19. bis Freitag, 23. Januar,
Montag, 26. bis Freitag, 30. Januar,
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr
und von 16.00 – 18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!

Reise

Studienreise: Golf von Neapel
16. - 26. Mai 2015

Neapel - Caserta - Cumae - Pozzuoli - Insel Ischia - Herculaneum - Villa Oplontis - Vesuv - Pompeji - Castellamare di Stabia - Amalfi - Ravello - Capri - Sorrent - Salerno - Paestum

Leistungen:
Bustransfer nach Hannover, Charterflüge mit GERMANWINGS von Hannover nach Neapel und zurück, sämtliche Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren, Luftverkehrssteuer und Kerosinzschlag, 10 Übernachtungen in guten 4* Hotels in Doppelzimmern mit Bad/Dusche und WC (EZ - Zuschlag 250,00 €), Halbpension, Transfers und Rundfahrten in einem klimatisierten Reisebus, Besichtigungen und Eintrittsgelder lt. Programm, DuMont Reisebuch "Golf von Neapel", Insolvenzversicherung, Trinkgelder, Deutsch sprechende örtliche Reiseleitung, Vorbereitung.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

Reisepreis: 1880,00 €

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Kurs-Nr. WN0101

Radtour an der Weser vom
Von Hannoversch-Münden nach Minden
11. - 14. Juni

Geplanter Verlauf:
1. Tag: Per Bus nach Hannoversch-Münden, Besichtigungen, Fahrt mit dem Bus bis zur Fähre bei Hemeln, anschließend mit dem Rad bis Bad Karlshafen (ca. 32 km)
2. Tag: Über Höxter und Holzminden bis Bodenwerder (ca. 62 km)
3. Tag: Über Hameln bis Rinteln (ca. 52 km)
4. Tag: Bis Minden, von dort Rückfahrt per Bus

Hotels sind angefragt, Besichtigungs- und Rastmöglichkeiten unterwegs reichlich vorhanden.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Joachim Herrfurth
Kurs-Nr. WN0102

125 Jahre Vincent van Gogh
Busreise vom 3. bis 5. Juli 2015

In Gedenken an van Gogh (1853 - 1890) findet die Sonderausstellung "Van Gogh & Co" im Kröller - Müller Museum, Otterlo statt. Das Museum beherbergt beinahe 90 Gemälde und 180 Zeichnungen dieses weltberühmten Künstlers und verfügt damit über die zweitgrößte Sammlung der Welt. Diese umfassende Ausstellung, in der mehr als 50 Werke van Goghs und sämtliche Werke seiner Zeitgenossen aus der Sammlung des Kröller-Müller-Museums gezeigt werden, beinhaltet sowohl Gemälde als auch Zeichnungen des großen Künstlers.
1. Tag: Fahrt bis Otterlo, anschließend Museumsbesuch. Danach Weiterreise nach Amsterdam.
2. Tag: Führung im Rijksmuseum. Das Museum präsentiert eine wunderschöne Sammlung niederländischer Kunst und Geschichte. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.
3. Tag: Heimreise

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Kurs-Nr. WN0103

Textiles + Kreativ sein

Patchwork: 60° - Winkel
Tumbling Blocks und andere Variationen

In diesem Kurs verlieren Sie die Angst vor dem 60° Winkel. Alle Muster werden nach einer einfachen Methode mit der Maschine genäht.
Sie können in diesem Workshop verschiedene Muster wie Baby Blocks, Spinnennetz, Tumbling Blocks usw. ausprobieren oder sich für ein Muster entscheiden und z. B. einen Wandbehang nähen.

Baumwollstoffe (uni oder gemustert) in den Farbabstufungen hell - mittel - dunkel.

Es eignen sich besonders gut falsche Unis oder Stoffe mit kleinen unregelmäßigen Mustern, damit man die Naht innerhalb einer Fläche nicht sieht.

Die Stoffmenge ist von der Größe des Quilts abhängig und davon, ob man z. B. die Würfel alle in einer Farbe näht oder ob man die Farbe wechselt.

Wichtig ist, dass man die Farbwertigkeit hell - mittel - dunkel einhält.

- Stoff für die Randgestaltung
- Evt. Rückseitenstoff und Vlies
- 60° Dreieck (wenn vorhanden)
- Nähzeug
- Schneidematte , Lineal, Cutter
- Nähmaschine
- Bügeleisen, Bügelunterlagen
- Verlängerungskabel
- Bettlaken oder Designertuch zum Aufstecken der Teile
Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. 05132/56137 zur Verfügung

Annette Tatchen
Kurs-Nr. WN2702
Freitag, 20. Februar, 17.00 - 21.45 Uhr
Samstag, 21. Februar, 09.00 - 17.00 Uhr (17 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
46,80 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Sprachen

Englisch II
mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. WN3101
donnerstags, ab 05. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
82,50 €

Getting along in Englisch

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Maren Pritchard
Kurs-Nr. WN3102
montags, ab 09. Februar
18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
66,00 €

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. WN3301
montags, ab 09. Februar
17.00 - 18.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
82,50 €

Italienisch VII

Lehrbuch: Allegro 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 3

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. WN3302
montags, ab 09. Februar
18.35 - 20.05 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
82,50 €

Gesundheit

Innendrin bin ich schlank

Warum wollen die Pfunde trotz Diät und Sport nicht purzeln?
In diesem Workshop erarbeiten wir die unterschiedlichen Gründe für Übergewicht, und ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Idee von einem schlanken, gesunden und vitalen Körper ohne Diät, frei von Kontrolle und Regeln mit Leichtigkeit zur Realität werden lassen können.
Mit vielen alltagstauglichen praktischen Übungen und begleitenden Hintergrundinformationen möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihre tieferen Beweggründe und Blockaden zu finden, aber auch Ihre Motivation zu stärken.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung! Weiter benötigen Sie eine Decke und ggf. ein Kissen. Isomatten stehen zur Verfügung.

Svenja Osterberg, HP für Psychotherapie, Hypnose und Traumatherapie
Kurs-Nr. WN4000
Freitag, 06. März, 18.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 07. März, 10.00 - 14.00 Uhr
(8 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
24,00 €

Entspannung und Bewegung

Hatha-Yoga
Körperübungen -- Atemübungen -- Entspannung

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen wir, gezielt die Spannungsbögen unseres Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben uns die Möglichkeit aufmerksam zu werden für die Signale unsers Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung.
Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber zu sein, stellen also keine Gegensätze dar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. WN4302
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Winsen, Oberschule, Gildesweg, Gymnastikraum
77,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. WN4303
mittwochs, ab 18. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Winsen, Oberschule, Gildesweg, Gymnastikraum
77,00 €

Autogenes Training
nach Prof. Dr. J. H. Schultz und Progressive Muskelentspannung Grundstufe

Das Autogene Training (AT) ist eine bewährte Methode, um zu entspannen und innerlich ruhiger zu werden. AT zählt zu den autosuggestiven Entspannungsverfahren.
Das Erlernen dieser Entspannungstechnik ist ein Weg, mit Belastungen und Anforderungen im Alltag und Beruf besser umzugehen. Es ist eine Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, Anspannungen etc. können abgebaut werden.

Bitte eine weiche Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und Schreibzeug mitbringen.

Hanna Stark, Seminarleiterin Autogenes Training und Entspannungstherapie
Kurs-Nr. WN4304
mittwochs, ab 11. Februar
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Winsen, Grundschule am Amtshof, Musikraum
55,00 €

Gymnastik

Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik, mit Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.
Für gesunde und kranke Gelenke wird zur Stabilisierung ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4501
montags, ab 09. Februar
16.15 - 17.15 Uhr, 15 Nachmittage
(20 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Winsen, Gymnastikraum
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Rückens. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4502
donnerstags, ab 05. Februar
18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen, Oberschule, Gildesweg, Gymnastikraum
60,00 €

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4503
donnerstags, ab 05. Februar
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen, Oberschule, Gildesweg, Gymnastikraum
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik
mit und ohne Pezziball

Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Lehmann, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. WN4504
mittwochs, ab 04. März
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
48,00 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Training zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sollen Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Grube, Sportpädagogin, Sek. I Lehrerin
Kurs-Nr. WN4505
montags, ab 09. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Winsen; Dorfgemeinschaftshaus Stedden
48,00 €

Aqua

Aqua-Fitness am Warmbadetag
Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4506
dienstags, ab 03. Februar
10.30 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4507
dienstags, ab 03. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4508
dienstags, ab 03. Februar
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aqua-Fitness
Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4509
mittwochs, ab 04. Februar
11.00 - 11.45 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4510
donnerstags, ab 05. Februar
18.25 - 19.10 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4511
donnerstags, ab 05. Februar
19.15 - 20.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aquajogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4512
mittwochs, ab 04. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4514
freitags, ab 06. Februar
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4515
freitags, ab 06. Februar
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Bodyforming

Aeronetics

Aerobic + Callanetics - eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4516
montags, ab 09. Februar
18.20 - 19.20 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4517
mittwochs, ab 04. Februar
17.50 - 18.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht.
Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. WN4518
donnerstags, ab 12. Februar
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
48,00 €

Pilates
für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe "Powerhouse" (Muskeln im Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß) und "Bauchnabel zur Wirbelsäule" ziehen bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur dehnt und stärkt.
Dehn- und Entspannungsübungen schließen das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. WN4519
montags, ab 09. Februar
17.10 - 18.10 Uhr, 12 Nachmittage (16 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
48,00 €

Tanz

ZUMBA® Fitness

Zumba Fitness® ist die trendige Art, mit Tanz und Bewegung an seiner Fitness zu arbeiten, seine Figur zu formen und sein Gewicht zu optimieren.
In diesem Zumba Fitness® Kurs erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen, Flamenco, Bollywood, orientalischer und internationalen Beats in einem mitreißenden Workout.
Sie müssen für diesen Kurs nicht tanzen können. Die leichten kleinen Choreografien passend zur Musik werden einfach nachgetanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend Getränke.

Andrea Marquardt, lizensierte Zumba-Instruktorin
Kurs-Nr. WN4601
dienstags, ab 10. Februar
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,00 €

Andrea Marquardt, lizensierte Zumba-Instruktorin
Kurs-Nr. WN4602
donnerstags, ab 12. Februar
19.45 - 20.45 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,00 €

Orientalischer Tanz II
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Orientalischer Tanz, einer der ältesten Tänze für Frauen aller Altersgruppen, macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper.
Wir wiederholen Schrittkombinationen, schnelle Akzente, anmutige Hand- und Armbewegungen und einfach Shimmyvariationen.
Zu einem mittelschnellen Musikstück erarbeiten wir eine kleine Choreografie.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
Kurs-Nr. WN4603
montags, ab 09. Februar
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
69,60 €

Orientalischer Tanz III

Aufbauend auf soliden Basistechniken üben und ertanzen wir uns gemeinsam eine Choreografie.
Die Kursteilnehmerinnen bestimmen das Thema mit: ob wir klassisch orientalisch oder moderne crossover Stilrichtungen in diesem Kurs favorisieren. Der Spaß am Tanzen soll wie immer auf keinen Fall zu kurz kommen.

Voraussetzungen: Gute Basistechniken des Orientalischen Tanzes und Schrittkombis

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung und ein Hüfttuch.

Ariane Wolf-Hartig
Kurs-Nr. WN4604
dienstags, ab 17. Februar
20.10 - 21.40 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
69,60 €

Tribal goes on
Wochenendkurs

Der mystisch anmutende Tribal-Style wird aus der Gruppe heraus überwiegend als Improvisation getanzt.
Wir bleiben in diesem Kurs bei den Bewegungen des wunderschönen und klassischen Stils von Fat Chance Bellydance und arbeiten an unseren Improvisationsmöglichkeiten.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse aus dem orientalischen Tanz und Basiskenntnisse aus dem ATS-Tribal. Bitte Zimbeln mitbringen.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Ariane Wolf-Hartig
Kurs-Nr. WN4605
sonntags, 8. und 22. Februar, 8. und 22. März, 19. April, 17. und 31. Mai, 14. Juni, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine (21,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
61,90 €

Bollywood
für Anfängerinnen

Wenn Sie Bollywood-Filme lieben und bei den Tanzszenen dahin schmelzen, sind Sie hier genau richtig.
Ein Tanz für Jung und Alt, wie man so schön sagt.
Der Tanz fasziniert mit ausdrucksstarker, gefühlvoller Gestik und Mimik, farbenprächtigen Kostümen, packenden Rhythmen, sowie auch leisen Tönen. Eine Mischung von verschiedenen Tanzstilen, aus allen indischen Bundesstaaten, auch Garam Masala (große Mischung) genannt. Hierbei wird die ganze Tänzerin gefordert: in Ausdruck, Mimik und Schauspiel.
Verpackt in eine wunderschöne Choreografie, aus bekannten BW-Filmen, werden Sie schrittweise in die Körpersprache des indischen Tanzes eingeführt.

Bitte mitbringen: bequeme anliegende Kleidung, Hüfttuch und Übungsmatte

Grundkenntnisse im Tanz bzw. Orientalischen Tanz sind von Vorteil.

Birgit Schreen
Kurs-Nr. WN4606
freitags, 6., 20. und 27. Februar, 6. und 20. März, 17. April, 8. und 29. Mai, 12., 19. und 26. Juni, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr, 11 Termine (22 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
63,80 €

Ernährung

Spanische- und südamerikanische Küche - Tapas

Dieser Kurs richtet sich an alle Tapas-Freunde oder die es werden wollen.
Einige Tapas, die wir zubereiten werden, kommen nicht nur vom Festland, sondern auch von den Kanarischen Inseln sowie aus Argentinien:
- Empanadas
- eingelegte Oliven
- Papas arrugadas
- Mojo rojo u.a.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. WN4802
Freitag, 17. April,
17.30 - 21.15 Uhr (5 UStd.)
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen
29,80 € (inklusive Lebensmittelkosten)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Smoothies

Lust auf einen neuen Ernährungsstil? Smoothies sind mit frischem Obst und Gemüse zum Trinken oder auch einer extra Portion mit frischen Kräutern und Blättern zu genießen.
Ob zum Frühstück oder als Snack zwischendurch geben Smoothies mehr Power für die Frühjahrs- und Sommerzeit. Warum sollten Sie Smoothies kennen lernen? Weil es:
- extrem lecker schmeckt
- gesund und "glücklich macht"
- die Verdauung reguliert
- beim Abnehmen helfen und das Immunsystem stärken kann.

Exotische Variationen mit Ingwer oder mit vielen bunten Obst- und Gemüsesorten sind nach Belieben möglich.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Vorratsbehälter.

Sabine Behrje-Lemke, HP für Psychotherapie; ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. WN4803
Dienstag, 21. April,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Küche
12,00 € (+ ca 10.- € Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Ernährungsalternativen: Fit bleiben und wohlfühlen im "Jungen Alter"

Um unser Immunsystem zu stärken und möglichen Stoffwechselveränderungen gerecht zu werden, treffen wir uns in den kommenden 4 Wochen und werden gemeinsam verschiedene leckere Smoothies, rohköstliche Suppen, Desserts, Kuchen und Eis zubereiten.
Die Vitalstoffspeisen schmecken extrem lecker, sind gesund, regulieren die Verdauung, machen satt und stärken das Immunsystem.
Mögliche Motivationen sich mit einer veränderten Ernährungsweise zu beschäftigen:
- Übergewicht/ Untergewicht,
- Vitamin-/ und Mineralstoffmangel,
- Flüssigkeitsmangel,
- Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Infektionskrankheiten (das körpereigene Abwehrsystem wird schwächer, somit ist man anfälliger für Infektionen).

Frühjahrsmüdigkeit - Ade!

Bitte mitbringen. Geschirrhandtuch und Vorratsbehälter.

Sabine Behrje-Lemke, HP für Psychotherapie; ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. WN4804
dienstags, 28. April, 5., 12. und 19. Mai, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr, 4 Termine (16 UStd.)
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Küche
48,00 € (+ Lebensmittelkosten)